

2.1 Výživové okénko - zdravý talíř, příklady

Zdravý talíř

Aby pro vás bylo jednodušší se v pravidlech zdravého talíře zorientovat, připravili jsme pro vás příklady s vhodnými a méně vhodnými jídly. To, že řadíme některá jídla mezi méně vhodné, neznamená, že se ve vašem jídelníčku už nikdy nesmí objevit... kdo z nás třeba nemá rád bílý křupavý rohlík jen s máslem bez ničeho? Jde o to, že by se tato jídla neměla objevovat pravidelně, ale spíše výjimečně. Při zdravém stravování není žádná potravina špatně. Je jen nutno dávat pozor na její množství a četnost objevování se ve vašem jídelníčku.

Příklady zdravých snídaní

Snídaně by měla být výživná, aby poskytla dostatek energie pro dopolední aktivity. Zde jsou příklady zdravých a méně vhodných variant:

Vhodné snídaně:

- Chléb namazaný lučinou, šunka, rajčata, rukola
- Zapečený celozrnný toust s hořčicí, sýr, šunka, zelenina
- Pečivo slabě namazané máslem nebo rostlinným tukem, volské oko, ředkvičky
- Řecký jogurt, müsli bez přidaného cukru, ořechy, maliny

Méně vhodné snídaně:

- Rohlík silně namazaný máslem, džem
- Miska slazených müsli s malým množstvím mléka, med
- Chléb s trvanlivým salámem
- 2 koblihy

Příklady zdravých obědů

Ideálním řešením pro obědy je jídelna nebo jídlo s sebou, například plněné tortilly či sendviče doplněné zeleninou. Vyhněte se fast foodu, který často obsahuje mnoho nezdravých tuků a cukrů.

Vhodné obědy:

- Ryba přírodní, batáty, zeleninový salát
- Těstoviny s mletým masem a rajčaty
- Bulgur s hráškem, tofu, zelenina
- Hermelín s nižším obsahem tuku, vařené brambory, jogurtový dip, zeleninový salát

Méně vhodné obědy:

- Burger, hranolky, slazený nápoj
- Těstoviny s těžkou smetanovou omáčkou
- Smažený sýr, smažené krokety, tatarská omáčka
- Kus salámové pizzy, sladká tyčinka

Příklady zdravých večeří

Večeře by měla organismus podpořit v regeneraci během noci. Zelenina sama o sobě k večeři nestačí, je třeba přidat bílkoviny a sacharidovou přílohu. Teplá večeře je zejména v zimě vítaným zpestřením. Na polévku můžeme s výhodou využít luštěniny, obsahují bílkoviny a celkově dobře sytí. Na velikosti porce polévky nešetříme, večeřová polévka má objem kolem 350-400 ml.

Tipy na večeře:

- Plátek masa nebo ryby s dušenou zeleninou, brambory, rýží nebo těstovinami, jogurtový dip
- Plněné tortilly s tuňákem, zeleninou, nebo mletým masem
- Jídla z jednoho hrnce – fazolový guláš, rizoto, kuřecí kari
- Tvarohové pomazánky s pečivem a obloženou zeleninou
- Syté luštěninové polévky
- Burger z libového masa, zelenina, příloha
- Zeleninový salát s masem, tuňákem, tvarohem nebo vejcem, pečivo nebo těstoviny

Méně vhodné večeře:

- Zeleninový salát bez bílkoviny a přílohy
- Zeleninová polévka bez přidaných bílkovin (vejce, maso, luštěniny) a přílohy
- Těstoviny s olivovým olejem – chybí bílkovina (mozzarella, vejce, ricotta)