magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 22. 6. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Zdravý jídelníček, který nestojí mnoho. Zvládnete ho i vy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-jidelnicek,-ktery-nestoji-mnoho.-Zvladnete-ho-i-vy__s10010x19725.html

Rádi byste se stravovali zdravě, ale obáváte se ceny. Nepotřebujete žádné exotické superpotraviny. A s našimi tipy, jak jíst zdravě a přitom nezruinovat domácí rozpočet, to zvládne každý.

Hlídáte finance a chcete se stravovat zdravě

Nebojte se, dá se to zvládnout! Opravdu nemusíte shánět drahé speciální

superpotraviny anebo exotické druhy ovoce, zeleniny nebo mořských plodů dovážené z druhé strany světa.

- Zdravý jídelníček **složíte i z běžných potravin** – a vyplatí se předem plánovat, co a jak chcete konzumovat.

Nákupní seznam vám pomůže nepřihazovat do košíku zbytečné položky a efektivně pak vše ze spíže a chladničky spotřebovat – není to nijak složité.

Vybírejte základní potraviny, využívejte slevy

U trvanlivých potravin (těstoviny, kuskus, bulgur, hrách, čočka, cizrna, olej, aj.) porovnejte velikost balení a cenu v přepočtu na 1 g nebo 100 g, abyste zjistili, které balení je výhodnější.

Využívejte také slevových akcí – a to nejen u trvanlivých potravin. V českém prostředí jsou akce poměrně běžné a časté, kategorie potravin i jednotlivé položky se obvykle po nějaké době střídají/opakují – využijte tak slevy a nakupte např. mléčné výrobky (mléko, jogurty nebo sýry), kvalitní výběrovou šunku, vejce, cereálie, libové maso, sardinky nebo tuňáka v konzervě nebo různé druhy zeleniny či ovoce s výhodnější cenou.

- Prakticky téměř vždy je nějaká položka v dané kategorii ve slevě – prozkoumejte dostupný sortiment ať víte, z čeho můžete vybírat.

Někdy se může vyplatit zvolit např. mražené rybí filé v kostce spíše než chlazený filet. Určitě ale **neslevujte z požadavků na kvalitu** a spíše se vyhněte glazovaným rybám nebo rybím polotovarům.

Připravte si vlastní varianty ze základních surovin – vyrobte si třeba **vlastní müsli z ovesných vloček** (třeba v kombinaci s dalšími cereáliemi) a ořechy nebo trochou sušeného či lyofilizovaného ovoce. Část vloček můžete třeba i lehce opražit nasucho na pánvi. Záleží jen na vašich chuťových preferencích. **Nekupujte také připravené zeleninové či ovocné saláty** a připravte si vše sami doma – významně ušetříte.

Plánujte a nakupujte i podle seznamu

- Abyste se vám ve spíži či lednici nic nezkazilo nebo neprošlo, **zkuste si naplánovat** jaké pokrmy budete během 2-4 dní připravovat.

Pečlivě nejrpve projděte domácí zásoby a připravte si seznam všeho, co potřebujete nakoupit. Snažte se nekupovat položky, které jste si nezapsali. Pomoci třeba může **i nákup přes internet** – můžete si **nakoupit ve chvíli, kdy jste nasyceni.** Nepohybujete se osobně mezi regály se zbožím, a tím pádem jste **více odolní různým impulzivním nákupům**, když se vám sbíhají sliny.

Vařte jednoduše a využijte luštěniny

Chystáte-li se připravovat kuřecí maso, **kupte celé kuře**, upečte jej, uvařte si vývar a zbylé menší kousky masa můžete využít třeba při přípravě zelenino-kuřecího rizota anebo společně se zeleninou jako náplň do tortily.

Uvařte třeba cizrnové či čočkové kari, jednoduché je i fazolové chilli con carne. Jinou variantou je třeba **čočkový nebo těstovinový salát se zeleninou** a balkánským nebo feta sýrem.

Rychlým a jednoduchým jídlem je třeba volské oko (opečené vejce na pánvi), omeleta anebo palačinky, ty si můžete připravit ve slané i sladké variantě.

- Připravte si i **zdravé domácí pomazánky** – třeba z tvarohu či sýru cottage (klidně i se zeleninou), nebo z žervé a sardinek ve vlastní šťávě. Přidejte trošku zeleniny a hlad se vám určitě vyhne. Navíc vše připravíte

velmi rychle.

Nestíháte-li vše spotřebovat

- **Uvařte polévku a nebo zamrazujte**

Máte doma různé druhy zeleniny a nenapadá vás žádný pokrm, v kterém byste je zužitkovali? **Uvařte si dobrou zeleninovou polévku**. Když ji doplníte třeba o bulgur nebo ovesné vločky a vejce nebo červenou čočku, získáte skvělé vyvážené plnohodnotné jídlo. U některých druhů zeleniny využijete třeba i nať (není-li zažloutlá nebo hořká), anebo měkkou část košťálu – snížíte tak množství odpadu, který vyhodíte.

Pokud jsou přebytky zeleniny či ovoce opravdu velké, můžete využít i **zamražení.** Kořenovou zeleninu očistěte a nakrájejte na drobné kostičky a nebo tenké nudličky. Druhy si třeba i smíchejte dohromady, později z nich máte jednoduchý základ na zeleninový vývar. Zamrazit můžete třeba i hotovou krémovou polévku.

Ovoce můžete využít pro přípravu smoothies, jako náplň do tvarohových knedlíků nebo na přípravu rozvaru či do bublaniny. **Zbytky vína nebo vývaru** můžete zamrazit třeba ve formě na ledové kostky – pak se budou jednoduše dávkovat při přípravě rizota, krevet a nebo omáčky pod maso.

Vhodné skladování hraje svou roli

Svou roli v co nejdelším uchování **samozřejmě hraje i vhodné skladování** – brambory a cibuli skladujte na tmavém, chladnějším místě (ne však v chladničce), odděleně.

Čerstvé bylinky vložte do sklenice s vodou, aby vám hned neuvadly – případně i ty můžete zamrazit (oddělte však aromatické druhy od jiných potravin, aby vám nenačichly).

Ovoce se zeleninou od sebe také oddělte, ideálně jej nedávejte až do nejnižší části chladničky, kde je nejvíce zima. Navíc máte-li vše v chladničce přehledně uspořádáno, je méně pravděpodobné, že něco přehlédnete a necháte zkazit.

Když se nezadaří a máte ovoce nebo avokádo nezralé, **vložte je do papírového sáčku** a nechte dozrávat – ve svém vlastním mikroklimatu může ještě „dojít“. Nezapomeňte ale stav pravidelně kontrolovat, ať se nakonec nezkazí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz