



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 8. 4. 2013 | dpe

Chcete zhubnout? Uvařte si španělské ptáčky bez masa...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chcete-zhubnout-Uvarte-si-spanelske-ptacky-bez-masa..._s10010x7668.html

Bílkoviny nejsou obsaženy pouze v mase a mléce. Najdeme je také v rostlinné stravě. Rostlinné náhražky masa jsou vhodné například při redukční dietě.



Výhodou rostlinných bílkovin je, že neobsahují cholesterol, mají nižší obsah tuku a vyšší obsah vlákniny. Najdete je v mandlích, sezamových semíncích, máku, luštěninách a obilovinách. V obchodech je možné koupit i polotovary rostlinného původu, které se podobají masu.

Asi nejznámější alternativou masa jsou zřejmě sójové výrobky. Jejich nevýhodou je nutnost je před přípravou namáčet ve vodě.

Pikantní chuťovka

Sója je použita také při výrobě **Ďobáčků**, které jsou nositeli loga Víť, co jím. Tento chutný polotovar obsahuje tři hlavní účinné složky, jež jsou v naší populaci deficitní. Jedná se o vlákninu, omega 3 mastné kyseliny a isoflavony (cenné přírodní rostlinné látky, které mají harmonizující účinek na příznaky, jež

doprovázejí klimakterium).



Navíc mají Dobáčky nízký glykemický index, což pomáhá regulovat hladinu glukózy a inzulínu v krvi. Vhodné jsou pro diabetiky, ale také pro lidi s bezlepkovou dietou (celiakií), laktózovou intolerancí a s alergií na mléčnou bílkovinu

Jejich velkou předností je rychlá příprava. Stačí je pár minut osmažit na pánvi. Výborně chutnají například s přidavkem zelené papriky a doplněné rýží. Mohou se jíst i v původním syrovém stavu, kdy se přidávají například do salátů nebo pomazánek.

Sekanou, řízek nebo paštiku?

K sójovým výrobkům patří také **tempeh** nebo **tofu**. Tofu se svým vzhledem podobá tvrdému tvarohu. Mohou se z něj připravit jídla slaná i sladká, je možné ho zapékat, grilovat, připravuje se z něj majonéza... Je velmi dobře stravitelné. Z obilovin je známé maso klaso. Koupit se dá v podobě klobás, sekané, řízků, karbanátků, ale také ve formě paštik nebo pomazánek.

Chutná jako maso

Dalším výrobkem, který se může pyšnit logem Vím, co jím, je **rostlinné maso Robi**. Je to polotovar z obilí, kukuřice a pšeničných klíčků, jenž má nízký obsah sacharidů. Oproti klasickým zdrojům rostlinných bílkovin (luštěniny, sója) je snadněji stravitelný a nenadýmá.



Koupit se dá v podobě sekané, plátků i nudliček. Vzhledem, chutí i konzistencí se Robi velmi podobá masu a stejně jako maso z jatečných zvířat se dá i připravit – vařením, smažením, pečením, grilováním, ale použít lze i za studena do salátů nebo pomazánek. Plátky jsou chutné jako klasické řízky, dá se z nich připravit i španělský ptáček a další jídla. Nudličky se hodí například k přípravě „číny“. Robi je navíc vhodné i pro diabetiky.

Stejným dílem

Bílkoviny patří mezi základní živiny, které naše tělo potřebuje, ale které si neumí samo vytvořit. Denně bychom měli přijmout asi 0,6 g bílkovin na kilogram ideální tělesné hmotnosti. Při optimálním příjmu si udržíme svalovou

hmotu. V jídelníčku by měly být zastoupeny rostlinné i živočišné bílkoviny stejným dílem.

Energetická hodnota některých potravin ve 100 gramech (v kJ):

• Hovězí maso dušené	1200
• Vepřové maso v průměru	1593
• Ďobáčky	920
• Tofu uzené	600
• Maso Robi	523
• Klobása Klaso	366,6

Copyright © 2024

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