



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 10. 4. 2013 | jra

Dá se jíst zdravě ve fastfoodu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Da-se-jist-zdrave-ve-fastfoodu__s10010x7670.html

Asi každý z nás zaskočí někdy do fastfoodu na něco dobrého. Může ale rychlé občerstvení nabídnout adekvátní stravu i těm, kteří dbají na zdravou výživu? Prozkoumali jsme nabídku několika známých a rozšířených řetězců. A jak to dopadlo?



V iniciativě **Vím, co jím a piju** vyznáváme zásadu, že většina potravin a pokrmů není špatná sama o sobě a jde hlavně o **složení a rovnováhu naší stravy jako celku**. Kvalitní hamburger jednou za čas přece nezboří váš celkový zdravý životní styl. Život ani strava nejsou černobílé. Mě ale nyní ve fastfoodu budou zajímat **jídla, která člověka uspokojí i v případě, kdy hubne nebo bedlivě hlídá obsah tuku**.

Rychlých občerstvení je celá řada, vybral jsem si proto jen několik zavedených a rozšířených. Pod mým drobnohledem se ocitla nabídka řetězců **McDonald's**, **KFC** a **Bageterie Boulevard**. Protože je nabídka uvedených občerstvení více méně totožná v celé republice, nemusel jsem zběhat světa lán. Stačilo mi jedno obchodní centrum a McDonald's na náměstí I. P. Pavlova v Praze.

I'm lovin' it?

McDonald's nám od 90. let 20. století učaroval zejména hranolky a burgery. Přiznám se, že i já mám pro hranolky od „Meka“ slabost. Dnes ale stojím před tabulí s jiným záměrem a podrobně zkoumám nabídku. Hned zavrhuji všechno smažené ve strouhance, veškeré sendviče, které v mém přísném pohledu nevyhovují pro **využití**

bílého pečiva, majonéz a kečupu. Jako lepší volba se mi nakonec jeví *Grilled Chicken McWrap*, což jsou grilovaná kuřecí prsa v omáčce, čerstvý salát a rajčata, to vše v pšeničné tortille.



Přecházím raději na **nabídku salátů** a čekám, že zde budu úspěšný. Jen z části. Saláty sice vypadají lákavě, ale vždy obsahují něco, co ne zcela odpovídá mým požadavkům. Například caesar salát *Crispy chicken* by mi vyhovoval, kdyby kuřecí maso nebylo smažené v ochucené strouhance a salát neobsahoval parmezán a krutony. Pokud si někdo ještě vybere ze **zálivek** sýrovou či koktejlovou, tak se i z na pohled lehčího salátu stává docela kalorická bomba.

Vhodnější se mi jeví caesar salát *Grilled chicken*, v němž najdeme grilované kuřecí maso. Parmezán a krutony sice zůstávají, ale když zvolíte jogurtovou nebo olivovou/balsamico zálivku, výživové hodnoty nebudou špatné. Zcela dle mých představ je pak *Zahradní salát* složený ze zeleniny, salátu a čekanky.

Kuřecí království KFC



McDonald's mám za sebou a nabírám směr obchodní centrum Flora na rozhraní Vinohrad a Žižkova. Ve čtvrtém patře centra na mě hned svůdně pomrkávají nabídkové tabule **KFC**. No jo, ale při bližším ohledání nabídky zjišťuji, že tu sendviče a twistery trpí podobnými neduhy jako u konkurence. Když už to vypadá, že máte před sebou jídlo s minimem tuků, jsou kuřecí kousky **obalené a osmažené ve strouhance**, nebo je vše zalito **omáčkou**.

Přesunuji se proto opět k salátům. Zde vypadá dobře *Caesar Brazer* salát, což je směs salátů s rajčaty, provensálským kořením, parmezánem a grilovaným kuřecím prsíčkem s dresinkem. Mé požadavky splňuje i *Greek*, salátový mix s rajčaty, paprikou a okurkou, který ještě obsahuje kousky balkánského sýru, černé olivy, cibuli, provensálské koření a dresink. Top volba je pak obdobně

jako v McDonald's "čistý" salát *Malý garden* – vegetariánský salát ze salátového mixu, s cherry rajčaty a okurkou.

Hurá na bagetu

Hned vedle KFC se nachází občerstvení **Bageterie Boulevard**. Ještě než začnu zkoumat samotný obsah baget, zjišťuji, že si mohu vybrat **světlou**, **tmavou**, **vícezrnnou** nebo **rustikální bagetu**. Škoda, že v nabídce nenacházím i celozrnnou variantu.

Jak už víte z našich článků i [reportáže o pečivu](#), označení tmavé či rustikální **nic nevypovídá o použité mouce**. Označení rustikální by snad mělo indikovat pečivo bohaté na semena slunečnice a dýně, na pšeničné klíčky a hrachové otruby. Ale vyhláška na to není a jde tedy spíše o marketing a chuťovou odlišnost jednotlivých baget.



Variety ingrediencí pro jednotlivé typy baget vypadají lákavě, ale spíše **než vyloženě top zdravou bagetu tu vybíráte ze škály vhodnější - méně vhodné**. Například *Brooklynská bageta* nabízí pečenou krůtu, sýr, slaninu,

rajče, hořčičný dresink a grilovanou cibulku. *Šunková bageta* zase obsahuje celkem dost másla, takže to také není při mém požadavku zcela ideální. **Takou celozrnnou bagetu třeba s šunkou či grilovanou krůtou, bez slaniny a jen s lehkým dresinkem tu ale nenajdeme.**

Nejvíce kladných bodů získávají opět saláty. Mé nároky téměř splňuje *Grand Caprese*, který nabízí čerstvou mozzarellu, cherry rajčata, listovou zeleninu, krutony a mrkev. Vítězem se i zde stává *Zahradní salát* představující směs čerstvé zeleniny.

Fastfoodu se bát nemusíte, ale pro fitness strážníka to není

A celkový závěr mého pozorování. Alespoň co se týče třech vybraných řetězců, určitě zde najdete pokrmy splňující požadavky na zdravější výživu. Pokud však ve stravě pečlivě hlídáte podíl sacharidů, bílkovin a tuků, tak vám tyto řetězce nevycházejí moc vstříc. Často jsou totiž jídla, která by jinak byla nutričně vyladěná, „znehodnocena“ různými omáčkami nebo způsobem přípravy, jako je smažení ve strouhance.

Pokud fastfood využíváte a chcete mít přehled o těch vhodnějších potravinách, určitě prostudujte stránky řetězců. McDonald's, KFC nebo Burger King poskytují

na svých **webových stránkách údaje o nutričních hodnotách** většiny nabízených pokrmů. Anebo se podívejte na stránku společnosti [STOB](#), kde vedle složení pokrmů zmíněných řetězců najdete i nutriční hodnoty některých pochutin z Bageterie Boulevard.

Copyright © 2024

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