

# Zelený jídelníček. Co v něm nesmí chybět a co čím nahradit?

Svět rostlinných potravin je nesmírně pestrý a skýtá netušené chuťové a kulinářské možnosti. Pojdte se na něj společně s námi podívat a inspiруйте se na cestě za lepším zdravím.

Zařazovat do jídelníčku více potravin rostlinného původu se rozhodně vyplatí, a to hned z několika důvodů. Potravin rostlinného původu neobsahují cholesterol, často jsou zdrojem zdraví prospěšných tuků (to je případ především ořechů, semen, rostlinných olejů a margarínů), dodávají vlákninu (na vlákninu jsou bohaté luštěniny, celozrnné obiloviny, zelenina, ovoce) a obsahují velké množství vitamínů, minerálních látek a látek s antioxidačním účinkem. Ve výsledku mohou napomáhat snižovat hladinu celkového cholesterolu, upravovat zažívání nebo zlepšit stav kůže a zvýšit kvalitu vlasů. Příjemným bonusem je i zpestření jídelníčku a vědomí, že děláte něco pro své zdraví.

Změny zavádějte postupně, začněte třeba jedním dnem v týdnu.

## Jak nahradit živočišné potraviny

<b>Maso</b>	Tofu, tempeh, Robi maso, Klaso.  Luštěniny: cizrna, hrách (žlutý, zelený), fazole (červené, černé, červená ledvina, mungo, bílé malé, velké máslové, adzuki), čočka (černá, červená, zelená, žlutá), hrách (zelený, žlutý). Z luštěnin mají značný nutriční význam i luštěninové mouky (hrachová, cizrnová, fazolová, čočková). Luštěniny se hodí do polévek, hlavních pokrmů, salátů, na přípravu pomazánek, dipů i do sladkých receptů.  Obiloviny: rýže, oves, žito, pšenice špalda, pšenice, jáhly, kukuřice, čirok a pseudoobiloviny (pohanka, quinoa, amarant). Přednost mají celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Nutričně cenné jsou i sušené klíčky obilovin, například pšeničné.
<b>Vejece</b>	Lahůdkové droždí, hrachová mouka.
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	Sójové nápoje, mandlové nápoje, rýžové a ovesné nápoje*, mandlové, sójové, kokosové zakysané náhrady jogurtu, rostlinné náhrady smetany, kokosové „mléko“.
<b>Sýry</b>	Rostlinné náhražky sýra**, tofu natural, ořechové pasty.
<b>Máslo, sádlo</b>	Rostlinné oleje a margaríny (například Flora Original a Flora Linie). Flora Linie se vyznačuje sníženým obsahem tuku (30 %), což je výhodné i pro osoby, které chtějí hubnout nebo dodržují nízkotučnou dietu. Flora Linie je vhodná i pro vegany, výhodou je i obsah vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E).
<b>Med</b>	Rostlinné sirupy (čekankový, agávní, javorový atp.).

\* Rýžové a mandlové nápoje mají nízký obsah bílkovin, je proto vhodné je obohacovat rostlinným proteinem.

\*\* Rostlinné náhražky sýra zpravidla mívají nízký obsah bílkovin, zejména pokud je jako hlavní surovina použitý kokosový olej a rostlinný škrob. Výrobky ze sóji mají obsah bílkovin vyšší.



## Co nesmí chybět v rostlinném jídelníčku

<b>Ořechy a semena</b>	Ořechy a semena jsou zdrojem energie v podobě tuků, ale poskytují i cenné bílkoviny, vlákninu a řadu vitaminů a minerálních látek. Například mandle, para ořechy, sezam a mák dodávají vápník, vlašské ořechy hořčík a vitamin B6, chia semena a lněné semeno na n-3 mastné kyseliny, dýňová semena zinek, konopné semeno bílkoviny atd. Výhodné je zařazovat i ořechové pasty, například mandlovou, z kešu nebo para ořechů.
<b>Mořské řasy</b>	Mořské řasy jsou především zdrojem jódu (nejvyšší obsah mají řasy druhu Kombu, méně Wakame) a řady vitaminů a minerálních látek, bílkovin, antioxidačně působících látek a vlákniny. Z hlediska obsahu aktivního vitamínu B12 je nejúčinnější řasa Nori. V doplňcích stravy z řas (Chlorella, Spirulina atp.) byla zjištěna neaktivní forma vitamínu B12. Řasy by měly být konzumovány pravidelně v přiměřeném množství (například do polévek, salátů, dušených pokrmů, smoothie). ***
<b>Zelenina</b>	Některé druhy zeleniny jsou důležitým zdrojem vápníku (kadeřávek, brokolice, růžičková kapusta, květák, pak choi, ředkvičky, kedlubny).
<b>Ovoce</b>	Ovoce je významným zdrojem vitaminů, minerálních látek, vlákniny a antioxidantů. Sušené ovoce poskytuje především energii, vlákninu a minerální látky.
<b>Rostlinné oleje</b>	Na potřebné n-3 mastné kyseliny je bohatý především lněný, sezamový, řepkový, z vlašských ořechů. Výhodné složení mastných kyselin s převahou n-6 a n-3 mastných kyselin má i Flora Original a Flora Linie.
<b>Fermentované potraviny</b>	Příkladem je fermentovaný sójový výrobek tempeh, který je zdrojem vitamínu B12. I ostatní fermentované výrobky na bázi sóji (miso, sójové omáčky, natto) poskytují vitaminy B skupiny (riboflavin, niacin, pyridoxin, kobalamin).
<b>Fortifikované potraviny</b>	Příkladem potravin obohacených o vitamin B12 jsou: rostlinné nápoje, snídaňové cereálie nebo nutriční droždí. Příkladem potravin obohacených o vápník jsou: rostlinné nápoje, sójové náhrady jogurtu, některé rostlinné náhrady sýra. Příkladem potravin obohacených o vitamin D jsou: rostlinné náhrady mléka, jogurtů, Flora Linie a Flora Original, snídaňové cereálie.

\*\*\* Osoby, které se léčí s poruchou funkce štítné žlázy nebo ledvin by měli užívání mořských řas konzultovat s odborníkem. Důvodem je zvýšené riziko vedlejších účinků po jejich konzumaci, případně zvýšená zátěž organismu jódem a také riziko kontaminace těžkými kovy či přítomnost různých toxinů.

