



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 5. 2017 | Marcela Avramopulu

Nestíháte se najíst a váháte, který fast food si vybrat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nestihate-se-najist-a-vahate,-ktery-fast-food-si-vybrat__s10010x10352.html

Víme, že bychom si měli udělat na jídlo čas, nestresovat se, jíst v klidu, vyváženou stravu, a tak dále. Jenže... Někdy to prostě nejde a pak nastává otázka, co zvolit. Pizzu do ruky, párek v rohlíku, hamburger z fast foodu, nebo bagetu? Co z toho je menší zlo?





Zdroj: [Obložená bageta](#) ze Shutterstock

Jak by mělo jídlo vypadat

Na začátek je nejlepší si vysvětlit, jak by mělo hlavní jídlo vypadat. **Mělo by nám dodat energii, která se ale do krve uvolňuje postupně, abychom s energií vydrželi do dalšího jídla, tedy zhruba tři hodiny.** Hlavní jídlo by

také mělo zahnat hlad. Co se složení týká, zastoupeny by měly být potraviny, ve kterých převažují komplexní sacharidy (přílohy, celozrnné pečivo), pak ty s převahou bílkovin (vejce, maso, šunka, ryby, sýry, tofu apod.), dále by mělo obsahovat zeleninu a také trochu kvalitního rostlinného tuku. **Jídlo by také mělo mít kolem 2500 KJ pro „průměrnou“ ženu a 3200 KJ pro „průměrného“ muže.** S tímto ideálem můžeme snadno porovnat jídla z fastfoodu.

Pizza - 480 kj

Záleží na množství, do ruky se dá koupit většinou 1/8 velké pizzy. Což může být kolem 480 kj. To není mnoho, jeden kousek vás na dlouho nezasytí a ve výsledku ani dva, ani tři. **Pizza totiž obsahuje málo bílkovin a minimum zeleniny, a to jsou zrovna dvě složky, které po sněžení jídla zajišťují delší dobu nasycení.** Pizza navíc obsahuje hodně sacharidů, a to jak komplexních, tak pocházejících z bílé mouky. A také poměrně dost tuku.

Párek v rohlíku - 900 kj

Jeden má kolem 900 kj. Takže energeticky odpovídá spíš svačině. Ač se párek může zdát jako vhodný zástupce zdroje bílkovin, párek obsahuje víc tuku, než bílkovin. **Takže ve spojení s rohlíkem je na tom podobně, jako pizza.**

Převažují sacharidy, obsahuje moc tuku a málo bílkovin, o zelenině nemluvě. Po sněžení jednoho, ale i dvou kousků, budete mít brzo hlad. O nápadu nahradit párek klobásou se asi nemusíme víc rozepisovat, je jasné, že ta obsahuje tuku ještě víc.

Hamburger z fast food - 2 400 kj

Klasickým hamburgerem se moc nezasytíme, proto každý volí buď dva kousky, nebo větší Burgery typu Big Mac a podobně. Takový výrobek se už energeticky vyrovná příjmu, který by měla mít k obědu žena, má totiž kolem 2400 kj. Složení ale není zrovna to pravé. Hodně tuku a zajímavostí také je, že obsahuje i docela dost cukru. **Sladká houska s minimem zeleniny rychle zasytí, ale ne na dlouho. I po takovém burgeru budete mít brzy hlad.**

Lepší variantou v tomhle případě je třeba burger do ruky z bistra, kde si hamburgery vyrábí sami z poctivých surovin. Bude mít víc masa, houska nebude tak sladká a můžete se taky domluvit na množství přidané majonézy a dalších ingrediencí.

Kuřecí stripsy, hot wings, hranolky, langoše:

1000 - 2 245 kj

Smažené a zase smažené. Takže tuk a zase tuk. **Hranolky i langoše kromě tuku obsahují už jen sacharidy.** Bílkovin absolutní minimum. Takže zase nezasytí. Trošku lépe jsou na tom kuřecí stripsy, nugety apod., ale jen trošku. Obsahují sice i bílkoviny, ale vzhledem k množství tuku se nedají doporučit. Zelenina chybí všude.

- střední hranolky MC Donald's 1424 kj
- Langoš 100g cca 1000 kj
- 5ks Hot wings KFC 2245 kj
- 5ks Hot and Spicy Wings KFC 1760 kj

V některých fastfoodech nabízí lehčí variantu masa v housce, než je obalované maso. Třeba grilované kuřecí prso ve spojení s tortillou nebo bagetou. To je určitě vhodnější varianta, ale za předpokladu, že si vyžádáte jen malé množství přidané majonézy. Nejlepší by bylo takové jídlo doplnit salátem s trochou zálivky. Ten se nám ale za pochodu jíst nepodaří.

Bageta - 2 300 kj

Baget je v nabídce opravdu hodně, koupíte je balené od mnoha výrobců nebo

čerstvě připravené. **Ty čerstvé by měly být kvalitnější už jen proto, že jejich trvanlivost nemusí být několik dnů.** I tak ale obvykle bagety spojuje nedostatek bílkovin a zeleniny. V bagetě s vajíčkem může být ve výsledku půl, max. celé vejce, v šunkové dva, tři plátky šunky (40-60g). Takže zase hodně sacharidů, málo bílkovin, minimum zeleniny a v případě doplnění bagety majonézou nebo tukovou pomazánkou, i hodně tuku.

Balená bageta s obalovanými kuřecími nugety (180g) má kolem 2300 kJ, čerstvá bageta o stejné velikosti (180g) Caprese - tedy s mozzarellou a rajčaty, je na tom energeticky v podstatě stejně. Jen má trošku víc zeleniny.

Co teď?

Z porovnání fast foodové nabídky s ideálním hlavním jídlem vyplývá, že dobrou nabídku těžko hledat. **Fast food prostě splňuje účel vyplývající z názvu - rychle zasytit. Už neřeší, na jak dlouho, ani čím.** Řešení, i když vás bude stát o pár minut času navíc, to ale má. A to je vlastní bageta. Ideálně připravená doma. S kupovanou bagetou se to nedá srovnat, dvě vejce, šunka, sýr...

A i kdyby se vám nepodařilo na přípravu bagety myslet dopředu, pořád si můžete během dne místo do fast foodu, zajít do obchodu a koupit si tam větší

celozrnnou, nebo aspoň vícezrnnou bagetu, 100-150 g šunky nejvyšší jakosti, 50-80g plátkového sýra a kelímek cherry rajčat.

Copyright © 2025

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