magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 5. 2018 | Redakce

Jak zvýšit příjem bílkovin? Zkuste bílkovinný jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zvysit-prijem-bilkovin-Zkuste-bilkovinny-jidelnicek__s10010x10961.html

O bílkovinách se v poslední době hovoří hodně, což je dobře, jelikož mnozí lidé mají ve stravě bílkovin málo. Bílkoviny, jinak také proteiny, jsou důležité pro všechny, bez rozdílu věku, pohlaví a výše fyzické aktivity. Zvýšenou potřebu mají sportovci, kteří touží budovat svalovou hmotu, těhotné a kojící ženy, adolescenti a lidé v rekonvalescenci.

Na dostatečný příjem bílkovin musí zvlášť dbát lidé s nádorovým onemocněním. Naproti tomu lidé se závažným onemocněním ledvin musí příjem bílkovin lehce snížit (ačkoli ani zde se již nepoužívají přísné nízkobílkovinné diety).

Mezi nejčastější důvody sníženého příjmu bílkovin patří:

- **„kopírování“ stravovacích zvyklostí rodičů, prarodičů**

Obří porce rýže nebo knedlíků, omáčka a malý nebo vůbec žádný kousek masa. Také znáte? Přílohy jsou levné,takže nám je bohatě dopřávají i v závodní kuchyni. Stejně tak se klasicky snídá plátek chleba a plátek šunky. Z doporučení, že na plátek chleba patří celé balení Lučiny, jsou babičky do kolen.

- **vyznávání alternativních směrů ve stravování**

Zařazení většího množství rostlinných potravin do stravy je nezpochybnitelně žádoucí, ale nic by se nemělo přehánět. Lidský organismus si neumí vytvořit některé aminokyseliny, které jsou v ideálním množství i poměru zastoupeny v potravinách živočišného původu. Jako optimální se tedy jeví vegetariánství, kdy je sice vyloučena konzumace masa, ale ve stravě nechybí mléčné výrobky a vejce. Veganství je zcela nevhodné pro děti do dvou let věku.

- **finanční potíže**

Maso je drahé, ryby také, o tom není sporu. Ale i když máte hluboko do kapsy, je situace řešitelná. Sardinky nebo zavináč jsou také ryby, maso na rizoto lze s

úspěchem získat z kuřecích koster, výborné jsou i vařené nebo pečené krůtí krky. Mléko lze nakoupit v akci, a přestože se jedná o mléko ošetřené UHT metodou (mléko „v krabici“), lze z něj udělat jogurt a z něj třeba čerstvý sýr. Luštěniny a ovesné vločky také nejsou drahou položkou a dodají bílkoviny.

- **nedostatek času**

Proteinové kaše a tyčinky jsou skvělým způsobem, jak řešit jídlo v kanceláři a v časovém presu. Potravina s vyšším obsahem bílkovin je mnohem lepší volbou, než potravina bohatá na cukry. Kvalitní rychlou snídani poskytnou na trhu dostupné ovesné kaše s vysokým obsahem bílkovin. Zdravou svačinkou během uspěchaného odpoledne, či na cestách může být tyčka obohacená o proteiny. Sladká tyčka, či kousek čokolády rychle doplní energii, ale brzy se objeví hlad. Proteinová tyčka zasytí a zažene hlad na delší dobu.

13x Jak zvýšit příjem bílkovin?

- **Nahraďte běžné pečivo celozrnným**, loupanou rýži rýží natural, využívejte celozrnné těstoviny.
- **Často zařazujte ovesné vločky**, ať už volně sypané, nebo již připravené ovesné směsi a kaše. Volně sypané lze přidat do polévek, pomazánek, rozemleté pak i do těsta. Na trhu dostupné již připravené ovesné směsi

například od Emca - obohacené o přírodní protein a superfood. Kaše jsou chutnou a rychlou možností.

- **Alespoň 2x týdně jezte luštěniny.** Dají se z nich připravit polévky, pomazánky, saláty. Nemusí se jednat o vyloženě luštěninové jídlo, stačí přidat pár lžic třeba do zeleninového salátu.
- Používejte také **luštěninové mouky** (cizrnová, hrachová, sójová), kromě bílkovin zvýšíte i příjem vlákniny. Hodí se na zahuštění zeleninových polévek, do sekané, karbanátků, na lívance nebo palačinky.
- **Tofu obohatí luštěninové i zeleninové saláty**, výborná je např. kombinace vařené čočky, zeleniny a na tofu.
- **Do polévek nechte rozpustit mozzarellu, lučinu nebo jiný čerstvý sýr.**
- **Tvrdý sýr se hodí k zapékání** (na zeleninová jídla, rybu), do bramborové kaše, k posypání polévky (třeba tomatové), těstovin, rizota, na chléb.
- **Tvaroh přidávejte do pudinku, do obilninových kaší**, do palačinek, často dělejte tvarohovo-zeleninové pomazánky, výborné jsou mixované ovocno-tvarohové dezerty.
- Jako **náplň do koláčů volte tvaroh, mák nebo ořechy.**
- **Jogurty a zakysané mléčné výrobky** jsou vhodné na přípravu ovocných koktejlů a různých těst. Jogurt si míchejte v poměru 2 porce jogurtu: 1 porce tvarohu. **Vysoký obsah bílkovin mají také řecké jogurty** a skyr.

Můžete doplnit i o ovesné vločky, získáte tak potravinu s vysokou sytivou vlastností.

- **Vejce** rozklepněte do polévek, do pomazánek jej nasekejte, přidávejte vejce i do salátů. Pokud chcete zvýšit obsah bílkovin a pouze minimálně navýšit energii, použijte 1 vejce a 2 bílky. K dostání jsou i výrobky z bílků (Šmakoun) nebo těstoviny obsahující vyšší podíl bílkovin.
- Z **vařeného nebo pečeného masa dělejte pomazánky.**
- Máte-li chutě na sladké, **nahraďte běžnou čokoládu a jiné sladkosti za zdravější variantu**. Zvolte si tyčinky obohacené o protein, případně tyčinky s ořechy. Ořechy jsou přirozeným zdrojem bílkovin také.

Jídelníčky se zvýšeným množstvím bílkovin

Jídelníček ke stažení zde:

- **Obsah bílkovin 100 g (vhodné pro muže a obézní ženy s fyzickou aktivitou)**

Snídaně:	ovesné vločky (80 g), mandlové mléko (250 ml), maliny (50 g), lžíce skyru
Přesnídávka:	jahody (200 g), tvaroh polotučný (100 g)
Oběd:	rybí filé (200 g), zelenina (200 g), pečené brambory (200 g)
Svačina:	Cottage sýr (100 g), 3 plátky knäckebrot, paprika červená (100 g)

Večeře:	fazole po bretaňsku se sójovou drtí (fazole vařené 100 g; sójová drť 50 g), celozrnná tortilla, hlávkový salát

- **Obsah bílkovin 140 g (vhodné pro muže s fyzickou aktivitou)**

Snídaně:	vaječná omeleta (1 celé vejce, 2 bílky) se špenátem, opečený celozrnný toustový chléb (80 g)
Přesnídávka:	míchaný salát s pomerančem, mandle (25 g)
Oběd:	krůtí karbanátek obalený v sezamu (150 g), zelenina (200 g), bramborová kaše s mlékem (200 ml)
Svačina:	řecký jogurt s koprem, okurkou a 3 plátky knapi chleba
Večeře:	pečený lilek s hovězím masem (porce masa 100 g), bulgur (120 g)

- **Obsah bílkovin 90 g (vhodné pro sportující ženy a vegetariány)**

Snídaně:	pohanková kaše, ovoce, lžíce tvarohu
Přesnídávka:	celozrnný chléb s burákovým máslem, zelenina (100 g)
Oběd:	salát listový (200 g) s kozím sýrem (50 g), vejce (50 g)
Svačina:	fresh džus, ořechy směs (22 g), tvrdý sýr (25 g)
Večeře:	čočkový salát (150 g) s uzeným tofu (100 g) a zeleninou (100 g), žitný chléb (80 g)

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