magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 4. 6. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Večeře předchází nočnímu přejedení. Jaká by měla být?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vecere-predchazi-nocnimu-prejedeni.-Jaka-by-mela-byt__s10010x10963.html

Večeře je posledním jídlem dne, ale rozhodně bychom ji neměli odbýt nebo ji dokonce vynechat. I večeře by měla obsahovat bílkoviny, sacharidy, malé množství tuku a zeleninu. Neměli bychom jít spát ani přejedení, ani hladoví. Jak si dobrou a zdravou večeři poskládat?

Dobrá večeře předchází nočnímu přejedení

Večeře je závěrečným hlavním jídlem dne, měla by tvořit zhruba **20-25 % z našeho celkového denního příjmu.** Můžeme si ji představit jako o trochu

menší oběd. Ani když chceme zhubnout, **nemá význam večeři vynechat nebo ošidit** – nijak si tím nepomůžeme, často se naopak objeví hlad a následné přejedení. **Večeři bychom si měli dát cca 3 hodiny před spaním**, pokud máme večeři dřívější a jsme ještě déle vzhůru a aktivní, můžeme ještě zařadit druhou malou večeři, která se spíše podobá lehké svačině.

- Večeře **by měla správně zahrnovat kvalitní zdroj bílkovin**, zdroj **složených sacharidů** (polysacharidů, ideálně s vyšším obsahem vlákniny), **zeleninu a menší množství tuku**.

Opravdu je to tak - sacharidy bychom neměli vynechávat ani večer, příloha by měla tvořit zhruba jednu třetinu porce. Podobně je tomu i s bílkovinou, tuku postačí jen málo a poslední třetinu by opět měla tvořit zelenina.

- **K večeři už bychom neměli ideálně zařazovat sladké pokrmy** – cereálie nebo cereální kaše bychom si měli dát lépe na snídani, nákypy s ovocem nebo knedlíky s ovocem můžeme zařadit v době oběda.

Roční období hraje roli

Večeřet můžeme jak **teplý**, **tak i studený pokrm** - záleží čistě na naší preferenci. **Složení** večeře je **ideální samozřejmě přizpůsobit sezoně a počasí** – v zimě mohou být vhodnější teplé večeře, které nás zahřejí, v létě

nám budou lépe vyhovovat pokrmy s větším podílem čerstvé zeleniny, které osvěží a obsahují vyšší podíl vody.

- **V zimě** si tak můžeme připravit **pečenou zeleninu s libovým masem či rybou** (nebo zapečenou se sýrem či vejcem) **a také s přílohou** (např. brambory, bramborovo-zeleninové pyré, celozrnné těstoviny, kuskus či bulgur, rýže natural, quinoa či pohanka). Využít můžeme kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, pastinák či celer), dýni či červenou řepu. Skvěle se v zimním období uplatní i **polévky** - zeleninový vývar s vajíčkem a zavářkou nebo vývar z libovějšího masa se zavářkou. Zahřejí **i krémové zeleninové polévky s mlékem či sýrem nebo hrstková polévka obsahující jak obiloviny, tak luštěniny.**
- **V létě** můžeme zvolit jako **základ směs zeleniny** (ledový či římský salát, rukolu, polníček, cherry rajčata, okurku, také papriku, aj.), musíme ji ale **doplnit o kvalitní zdroj bílkovin a také složených sacharidů** (polysacharidů). **Do salátu tak přidejte vajíčko, libové pečené či grilované maso, rybu** (lososa, tuňáka) **nebo sýr či opečené tofu**. Přílohou nemusí být jen pečivo (žitný nebo kváskový či celozrnný chléb), se salátem si bude skvěle rozumět třeba celozrnný kuskus, quinoa, zkusit můžete i cizrnu, čočku či fazolky. **Pozor ovšem se zálivkou - oleje není třeba přidávat mnoho** - na jednu porci postačí 10-20 ml (tuk je také obsažen ve zdrojích bílkovin, které do salátu přidáváme).

Tvaroh je jistota

Máte-li chuť na nějakou **pomazánku, sázkou na jistotu je tvaroh** (ochucený bylinkami nebo v kombinaci se zeleninou), zkusit **můžete i hummus, pomazánku ze sardinek nebo zeleninové pomazánky** - třeba z lilku, z pečených paprik, dýně. **(Nezapomeňte ale na bílkoviny, aby vás večeře zasytila.)**

Druhá večeře postačí už jen malá

A nemusí ji zařazovat každý. **Ideální je mléčný výrobek** – např. **jogurt, mléko nebo kefír, tvaroh, pár plátků tvrdého sýra nebo sýr cottage**. Bílkovina nás dostatečně zasytí, ale nezatíží příliš naše trávení, **mléčné výrobky navíc obsahují aminokyselinu tryptofan, která pomáhá k lepší přípravě na spánek**. Máme-li hlad větší, můžeme přidat malou porci pečiva nebo jiné přílohy a doplnit ještě lehčí zeleninou - např. listovými saláty.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz