



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 15. 8. 2018 | Marcela Avramopulu

# Jaká jsou pravidla pro sestavení vhodného jídelníčku?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jaka-jsou-pravidla-pro-sestaveni-  
vhodneho-jidelnicku\\_\\_s10010x11101.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jaka-jsou-pravidla-pro-sestaveni-vhodneho-jidelnicku__s10010x11101.html)

Správný jídelníček - téma probírané na mnoha internetových serverech a názory se různí. Když pomineme extrémní směry, jako je raw, veganská nebo paleo strava, a budeme se držet racionálního jídelníčku, tak zjistíme, že není zas tak těžké si ten správný jídelníček poskládat. Jak tedy na to? Jaké jsou hlavní zásady? Čemu se vyhýbat?



**Jednoduchá hlavní zásada**

Podle Karolíny Hlavaté, dietoložky a odborné garantky Vím, co jím, je hlavní zásadou jíst. **Jíst pravidelně a kvalitně.** Když si sestavíte sebelepší jídelníček, ale nebudete mu věnovat nějaký ten čas, nebo když budete jíst pravidelně, ale bez ohledu na složení, moc si nepolepšíte.



- Otázka pravidelnosti – třikrát, nebo pětkrát denně?

Obojí je možné, záleží na tom, co vám víc vyhovuje a taky na tom, jestli jste schopni během tří jídel sníst opravdu vše, co máte. **Za den bychom totiž měli sníst kolem 1,5-2 kilogramů potravin.** Svačiny slouží v zásadě hlavně k tomu, abychom byli schopni ujíst to, co je potřeba. Třeba dvě porce ovoce denně – ty se výborně hodí ke svačinám. Když je vynecháte, znamená to, dát si k snídani třeba hrušku a po obědě jablko navíc.

## **Ptáme se odborníka**

## Skladba jídelníčku

Co se týče složení, tak to už pravidelní čtenáři asi tuší, žádné novinky nenastaly, pro jistotu ho zopakujeme: **komplexní sacharidy** – tj. zdroje sacharidů, které nejsou sladké. Žitné nebo celozrnné pečivo, těstoviny, rýže, quinoa, bulgur, luštěniny.

Pak jsou důležité **kvalitní bílkoviny** – libové maso, ryby (i tučné), šunka nejvyšší kvality, vejce, méně tučné sýry, polotučné mléčné výrobky. Luštěniny a výrobky z nich (např. tofu, luštěninové mouky), celozrnné obiloviny, bílkoviny najdeme i v ořeších, semenech. Ideální je, když je poměr živočišných a rostlinných bílkovin 1:1. K masu – libové maso neznamena pouze drůbeží, libové maso může být i hovězí zadní, vepřová panenka, králík či krůta. I při výběru masa je důležitá pestrost, takže pokud máte možnost, dopřejte si i telecí nebo jehněčí maso. Vždy ale platí zásada – maso má být libové. Naopak takové kuřecí s kůží vám tuku dodá až moc, takže když už kuřecí, tak bez kůže.

Co se týká **tuků**, tak ani ty nemáme vynechávat, jen je důležité hledět na zastoupení mastných kyselin – méně tuků s převahou nasycených mastných kyselin (živočišné tuky, tuky tropických palem), více tuků s převahou monoa vícenasycených mastných kyselin (olivový, řepkový olej, avokádo, olej z ořechů a semen, rybí tuk).

Za den bychom měli sníst **600 gramů zeleniny a ovoce** - 400 gramů zeleniny, ať už v jakékoliv podobě - vařené, pečené, rozmixované v polévce, nebo čerstvé a 200 gramů ovoce. Zkuste si to občas zvážit. Zjistíte pak, že 200 gramů ovoce jsou zhruba dva banány (záleží na velikosti - vážíme jen tu jedlou část, tj. bez slupky). A 400 gramů zeleniny malá vanička cherry rajčat a celá okurka.

**„Při nákupu potravin, čtěte složení - porovnávejte jednotlivé výrobky mezi sebou a držte se pravidla, že složení má být co nejjednodušší a že obsah surovin je řazen sestupně, tj. čeho je tam hmotnostně nejvíc, to je na prvním místě“**, upozorňuje Karolína Hlavatá.

## Čemu se vyhýbat

Platí také pravidlo, že bychom si měli **kupovat základní potraviny**, jako jsou mléko, maso, obiloviny, vejce, zelenina a ovoce a z nich vařit.

- Takže se **vyhýbejte různým hotovým pokrmům**, které jsou určeny k pouhému ohřátí, **nebo různým směsím** - když si chcete dát těstoviny se sýrovou omáčkou, udělejte si je sami a nekupujte je v instantní podobě.
- Krom toho si dejte **pozor i na potraviny**, které vám kromě energie, **nedají z pohledu výživy nic navíc**. Například slazené nápoje, cukrovinky, chipsy nebo trvanlivé pečivo s náplněmi a polevami. Tyto

potraviny bývají bohaté na cukr, tuky (včetně jejich nevhodného složení) a sůl, na druhou stranu jsou chudé na vlákninu, vitaminy a minerální látky.

Samozřejmě člověk má mít radost ze života a tam patří i požitky z jídla. A knedlo, zelo, vepřo, pokud ho milujete, vám jednou za čas neublíží a kromě toho se dá připravit i ve zdravější variantě. Na druhou stranu je lepší naučit se jíst takové potraviny a připravovat si takové pokrmy, ze kterých budete mít požitky chuťové, vizuální a taky bude mít výživový benefit. Takový Caesar salát, pečená ryba s pečenými bramborami a zeleninou, hovězí steak s fazolovými lusky a pečivem nebo kuřecí nudličky restované se zeleninou, chilli, oblíbeným kořením a rýží přeci nejsou nic, z čeho by se člověk nemohl radovat.

**"Do vyváženého jídelníčku patří i něco dobrého na zub, třeba řádek čokolády s vyšším obsahem kaka a po obědě, nebo kousek dobrého koláče. Jen připomínám, že se jedná o řádek čokolády nebo kousek koláče, celá tabulka čokolády vydá po stránce energie za slušný oběd,"** dodává dietoložka Karolína Hlavatá

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)