



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 2. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Tipy na zdravé svačiny. Dodávají tělu energii a živiny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-na-zdrave-svaciny.-Dodavaji-telu-energii-a-ziviny__s10010x19171.html

Zapomínat na svačiny bychom neměli. Pomáhají udržovat stabilní hladinu krevního cukru a zabraňují tak velkému pocitu hladu, kdy ztrácíme kontrolu nad jídlem. Pak snadno sníme první, co nám přijde do cesty. Svačiny také dodávají tělu všechny potřebné živiny. Bez nich bychom třeba těžko snědli dostatečnou denní porci ovoce.



Zvlášť důležité jsou svačiny pro děti, kterým by chybět zcela jistě neměly. Pokud sportují, měly by mít i 2 odpolední svačiny. Dospělý člověk může bez potíží fungovat na 3 denních jídlech, ačkoli odpolední svačina je prevencí večerních chutí a případného přejídání. Součástí svačin by měl být i nápoj, respektive pít byste měli v průběhu celého dne. Volte nekalorické nápoje a

zbytečně nesladte.

Dopolední svačiny

Dopolední svačiny nemusí být nijak velké, **zpravidla stačí kus ovoce a k tomu průměrně 20 g ořechů nebo semen**. Energeticky má přesnídávka hradit **5-10 %** z celkového energetického příjmu. Ovoce můžete nahradit zeleninou, případně zvolit ovocno-jogurtové smoothie. U smoothie pozor na množství použitého ovoce, půl kilo ovoce znamená pořádnou nálož cukru. Lepší je ovocné smoothie naředit vodou a udělat si tak svačinový drink, případně dělat si smoothie v poměru 1:1 se zeleninou.



Tip: Jarní pomazánka s ředkvičkami a mrkví

ředkvičky 150 g, mrkev 150 g, vejce 100 g, Flora Gold 80 g, cibule 30 g, hořčice plnotučná 5 g, Lučina linie 100 g, sůl 1 g, řeřicha 10 g

Postup: vejce uvaříme natvrdo, mrkev nastrouháme najemno a ředkvičky na hrubém struhadle. Přebytečnou vodu ze zeleniny vymačkáme (a vypijeme). V misce rozmícháme Lučinu linie, Floru, hořčici, sůl a žloutky. Přidáme zeleninu a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme nasekanou řeřichu.

Vydatnější dopolední svačina je důležitá pouze v případě, že vstáváte, a tedy i snídáte hodně brzo a do oběda je daleko. Pak si můžete dovolit i přídavek sacharidů v **podobě pečiva, müsli nebo nedoslazovaných ořechovo-obilninových sušenek**. Dobrou volbou je také kombinace ovoce nebo zeleniny a mléčného výrobku, resp. zdroje bílkovin. Příkladem může být jablko, skyr a skořice, meloun a kousek šunky, 2-3 plátky knäckebrötu či jiného křehkého chleba s margarínem, plátky tofu a paprika nebo třeba kefír a drobné ovoce.



Tip: Zapékané müsli s banánem a ořechy

150 g ovesné vločky, 50 g Flora Gold, 10 g cukr třtinový, 30 g sirup čekankový, 50 g mandle, 50 g hrozinky v biokvalitě, 25 g ořechy lískové, 50 g banán sušený

Postup: Mandle, ořechy a banány nasekáme v mixéru, ale jen nahrubo. Floru rozehřejeme na pánvi spolu s cukrem a sirupem, přimícháme vločky a zbývající ingredience a krátce orestujeme na nižší teplotu. Vyložíme plech pečícím papírem, směs rozvrstvíme a dáme zapéct do trouby při teplotě 160 °C. Po chvíli směs promíchejte a dejte ještě zapékat. Dávejte pozor, aby se vločky nepřipálily, je to pak otázka chvíle! Správně připravené müsli má světle hnědou barvu. Nechte vychladnout a přendejte do vhodné nádoby.

Pro děti se na dopoledne hodí tradiční svačina v podobě kousku pečiva, kvalitní margarín, plátek šunky nebo sýra, zelenina nebo ovoce. Za předpokladu, že pořídíte vhodnou nádobku na jogurt s chladicí vložkou, můžete připravit i porci jogurtu nebo tvarohu s jogurtem, k tomu doma připravené zapékané müsli a ovoce.

- Jestliže vstáváte později a **interval mezi snídaní a obědem je přibližně 3-4 hodinový, svačit nemusíte.** Porci ovoce nebo mléčného výrobku si tak „ušetříte“ jako dezert po obědě nebo druhou, případně vydatnější odpolední svačinu.

Odpolední svačiny

Odpolední svačiny mají být vydatnější, mohou hradit 10-15 % z celkového energetického příjmu. **Skladba připomíná menší snídani**, může to být třeba plátek celozrnného chleba s arašídovým máslem a banánem, dalaťák s tvarohovou pomazánkou a zelenina, jogurt a k němu ovesné sušenky a menší jablko nebo kus celozrnného koláče se zeleninou a sýrem či žitný chléb s kvalitním margarínem, méně tučným sýrem a zeleninou.

Podobně jako u dopolední svačiny se na odpoledne hodí **kombinace mléčný výrobek a ovoce nebo zelenina**, případně doplnění o zdroj sacharidů. Příkladem je tvaroh s malinami a nedoslazované müsli, ananas s řeckým jogurtem a kokosovými hoblinkami, tvarohový krém s hroznovým vínem, zeleninový salát s Cottage sýrem a hruškou atp.



Tip: Provensálské hrušky s olivami

rajčata 140 g., mouka polohrubá 160 g, mouka celozrnná pšeničná jemná 180 g, kypřicí prášek 12 g, oregano 1 g, bazalka 1 g, provensálské koření 1 g, sůl 2,5 g, jogurt bílý polotučný 250 g, sušená rajčata v oleji 30 g, olivy černé 30 g, česnek 12 g, cibule 50 g, Flora Gold 100 g, sýr eidam 30 % tuku v sušině 50 g

Postup: rajčata a cibuli nakrájíme na menší kousky, česnek, olivy a sušená rajčata nasekáme nadrobno. Sýr nastrouháme na hrubém struhadle. Do mísy si dáme prosátou mouku s práškem do pečiva, sušené koření, jogurt, Floru a nakonec zeleninu a strouhaný sýr. Důkladně promícháme. Pečícím papírem si vyložíme plech a polévkovou lžící děláme hrudky (na jeden plech 12). Pečeme v předem vyhřáté troubě na 170-175 °C. Hotové hrudky mají zlatavou barvu.

Pokud pracujete s lidmi nebo míváte dlouhé porady, kde se nehodí jíst, směle si vezměte proteinový nápoj nebo tekutý zakysaný mléčný výrobek. Vysoký obsah bílkovin, a tedy i schopnost zasytit má například skyr nápoj.



Tip: Curry tyčky s římským kmínem

tvaroh tvrdý 150 g, mouka celozrnná pšeničná jemná 150 g, Flora Gold 150 g, brambory vařené 150 g, vejce 100 g, curry 10 g, kmín římský 10 g,

Postup: Větší bramboru dáme uvařit a následně necháme zchladit. Tvaroh najemno nastrouháme, bramboru také, přidáme Floru, 1 vejce, curry a mouku. Vypracuje těsto, které necháme alespoň 2 hodiny v lednici rozležet.

Na pomoučeném vále vyválíme placku vysokou asi 4-5 mm. Rádýlkem odkrojíme okraje a vytvoříme tak obdélník. Druhé vejce rozšleháme a potřeme jím placku. Placku pak mírně po celé ploše osolíme a posypeme římským kmínem. Rádlem nakrájíme sušenky o velikosti asi 2x3 cm. Pomocí tupého nože jednotlivé sušenky přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 175 °C.

Potraviny na svačiny si můžete nakoupit na začátku každého týdne a

mít je v chladničce, což se týká zejména mléčných výrobků, šunky, sýra nebo margarínů. V šuplíku mějte vždy zásobu nepražených a nesolených ořechů, sušeného ovoce, nedoslazovaných müsli tyčinek, proteinových tyčinek, křehkých chlebů nebo nedoslazovaných kaší, arašídové máslo.



Tip: Pomazánka s ořechy a česnekem, celozrnný chléb a rajče

tvaroh měkký 0,5 % tuku 250 g, Flora Gold 50 g, česnek 15 g, majonéza Hellmann´s light 20 g, ořechy vlašské 30 g, pažitka 20 g, sůl 1 g

Postup: Ořechy nasekáme v mixéru, pažitku nakrájíme najemno. Tvaroh vyšleháme s Florou a majonézou, osolíme a přidáme ořechy a nakonec pažitku. Důkladně promícháme. Podáváme s tmavým pečivem a bohatou zeleninovou oblohou.

Recepty prošly hodnocením, odpovídají kritériím programu a byly certifikovány logem Vím, co jím.

Copyright © 2025

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