



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



[O výživě](#) 29. 8. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Zdravě a levně. Jak si zajistit vyvážený jídelníček?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-a-levne.-Jak-si-zajistit-vyvazeny-jidelnicek\\_\\_s10010x19361.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-a-levne.-Jak-si-zajistit-vyvazeny-jidelnicek__s10010x19361.html)

Jídlo tvoří podstatnou část rozpočtu, takže ne nadarmo se říká: „Když chceš ušetřit, ušetři na jídle“. Na druhou stranu je ale asi každému jasné, že kvalitní jídlo je jedním z pilířů pevného zdraví, takže zrovna v této oblasti se šetřit nevyplácí. V jídelnících lidí, kteří tak činí, je nejčastější chybou vysoký příjem nasycených tuků, málo zeleniny, ovoce a bílkovin. Takový způsob stravování často vede k nadváze, zvyšuje hladinu cholesterolu, krevního cukru, zvyšuje i riziko vzniku některých typů nádorů. Tak jak z toho ven?



## Jak za málo pořídit hodně muziky?

Řešení je vlastně úplně jednoduché - nakupovat **především základní suroviny a vařit**. Když se vám poštěstí si něco vypěstovat na vlastní zahradě

nebo máte možnost od někoho levně získat přebytky úrody zeleniny a ovoce, neváhejte.

Kompoty, leča a mražená zelenina nebo ovoce sice mají o něco nižší nutriční hodnotu než plody čerstvé, nicméně **v zimě výtečně obohatí jídelníček**. Svě dělá i nákup v akcích, ale nekupujte sice levné, leč nekvalitní výrobky. Zato když bude akce na luštěninové konzervy, rajčata v plechu nebo rybí konzervy, jděte do toho.

## **Jak levně zajistit dostatek bílkovin?**

Potraviny bohaté na bílkoviny, tedy maso, ryby, tvarohy a sýry patří mezi nejdražší. Proto také lidem, kteří mají hluboko do kapsy, v jídelníčku často chybí. Řešením je **nahrazovat živočišné bílkoviny rostlinnými**.

- Získáte tím hned **několik benefitů** – budete in, protože rostlinná strava přestavuje pro životní prostředí menší zátěž, navýšíte příjem vlákniny, omezíte příjem cholesterolu, zlepšíte si spektrum přijímaných mastných kyselin (nasycené vyměníte za vícenasycené) a vlastně jako bonus ušetříte.



Výborným zdrojem rostlinných bílkovin jsou [luštěniny](#). Dá se z nich vykouzlit široká paleta pokrmů, od polévek, salátů, po hlavní pokrmy i sladká jídla. **Využívejte všechny druhy luštěnin**, včetně více druhů v rámci jedné skupiny. Například čočka existuje

červená, zelená nebo hnědá. Fazole poskytují ještě širší výběr – příkladem jsou fazole černé, bílé fazole velikosti hrášku, velké máslové fazole, adzuki, fazole černé oko, pinto fazole nebo strakaté brusinkové fazole. To koukáte, co?

Opomíjet nesmíme ani sóju a výrobky z ní, které dokáží **plnohodnotně nahradit maso**. Z rostlinné říše jsou na bílkoviny bohaté i celozrnné obiloviny, například obyčejné ovesné vločky obsahují ve 100 g 14 g bílkovin! Sice drahé, ale na bílkoviny a zdraví prospěšné tuky jsou i **ořechy**.

Z čerstvého mléka si můžete doma vyrobit jogurt nebo dokonce domácí tvaroh či tvarohový sýr. Kvalitní bílkoviny dodají vejce, ty jsou také poměrně levná.

# Jedeme půl na půl

Řešením jsou také pokrmy půl na půl – **část masa jednoduše nahradíte zeleninou, luštěninami nebo houbami**. Příkladem jsou karbanátky s kapustou, sekaná s houbami, fazolová směs s hovězím masem, masová směs se zeleninou atp.

## Vyvažujte a vyvažujte

Jak se lidově říká, každý den není posvícení. Bylo by to ostatně nejen **neekonomické, ale i nezdravé**.

- Takže pokud jste si o víkendu dopřáli vepřovou pečení se zelím, udělejte si v pondělí ze zbytku masa a kořenové zeleniny rizoto a k tomu třeba salát z červené řepy.
- Na další den si naplánujte například zeleninovou polévku ze sezónních druhů a palačinky zapečené s tvarohem.
- Středa by mohla patřit luštěninám (co třeba pečené karbanátky z luštěnin, bramborová kaše a salát z domácí kysané zeleniny?).
- čtvrtek rybě (filé na rajčatech s rýží?), pátek zeleninovému pokrmu (zapečené papriky s fazolovou směsí nebo nestárnoucí lečo s vejci?) a sobota drůbeží (pro odlehčení se může jednat o směs masa a zeleniny na

čínský způsob).

Přebytky nevyhazujte, ale přemýšlejte, jak je zužitkovat.

## Nešidte se



Neodbývejte se jen krajícem chleba s máslem, ale udělejte si vždy kompletní pokrm. Zás tolik času a peněz nepromrháte, když k chlebu přidáte volské oko a salát z nastrouhané mrkve.

Jíst levně neznamená šetřit na jídle, ale **více přemýšlet a snažit se vždy zajistit pestrý jídelníček**, ve kterém nechybí žádné živiny ani vitaminy.

# Pár tipů na závěr

- namísto oplatek, sušenek nebo koláčů pečte domácí pečivo
- nekupujte si balené vody, ale pijte vychlazenou kohoutkovou vodu nebo slabší čaje
- omezte alkohol a nekuřte
- noste si jídlo do práce, dělejte si doma svačiny



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2024

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