magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 3. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Nakupujte chytře. Základní potraviny mohou být zdravé i levné

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakupujte-chytre.-Zakladni-potraviny-mohou-byt-zdrave-i-levne__s10010x19619.html

Každý z nás se může dostat se do situace, kdy si musí pořádně rozmyslet, kolik peněz utratí. Zdravá strava je základ silné imunity a je pravda, že o složení vyváženého jídelníčku se musí přemýšlet. Rozhodně na jídle nešetřete, radí odbornice na výživu, ale nakupujte chytře, s rozmyslem a i levně.

Ujasněte si, co opravdu potřebujete

- **Základem je rozlišit, co opravdu potřebujeme** a co si pořizujeme, protože na to máme chuť.

Některé potraviny kupujeme jen tak ze zvyku. Dalším důvodem, proč vybíráme drahé a často současně nevhodné potraviny a pokrmy, je lenost. Koupíme si oběd, protože jsme líní si ho připravit, často se setkáváme s verzí, že nemáme ani čas na jeho přípravu.

Pokud chci ušetřit tak musím

- Kupovat základní suroviny (brambory, luštěniny, tvarohy, kefíry, vločky aj.).
- Vybírat hlavně sezónní potraviny.
- Vařit si.
- Péct vlastní pečivo.
- Nosit připravené svačiny i oběd do práce.
- **Zužitkovat maximum z koupeného.**
- **Nakupovat dle předem napsaného seznamu** (výjimkou může být neplánovaný nákup v akci, který běžně kupujete např. margarín nebo jogurt, nikoli čokoláda).
- Místo méně vhodné, často nepotřebné potraviny, nakoupím výživnější potravinu, tzn. **nakupuji kvalitní potraviny.** Příklad: nekoupím salám, ale koupím místo něj kvalitní šunku, nebo místo džusu koupím ovoce - **cena zůstane totožná, ale nutriční hodnota se výrazně zvýší**.

Pitný režim - zdravě i levně

Základem pestrého a zdravého jídelníčku je **dostatečný příjem tekutin**.

Nejčastěji utrácíme za slazené limonády, džusy a alkohol. Všechny zmíněné nápoje jsou velmi drahé a k životu vcelku nepotřebné.

Místo limonády si můžeme pořídit klidně neochucené minerálky nebo jiné potraviny, kterým jsme se z finančního důvodu vyhýbali. Pokud by nám ani takové opatření nepomohlo, můžeme se spokojit **s pitím vody z kohoutku**, to vyjde nejlevněji a za ušetřené finance můžeme opět nakoupit vhodnější potraviny.

Nákup v akci i do zásoby

Možností, jak ušetřit, je nakupování v akcích. Tomu by se měli věnovat jen ti, kteří běžně pro rodinu nakupují, aby opravdu znali cenu potravin a věděli tak, že se jedná opravdu o slevu.

- Pokud se rozhodneme koupit potravinu v akci, vždy je nutné **zkontrolovat její datum spotřeby**. Uvědomme si, zda se jedná o potravinu, kterou potřebujeme a jsme tedy schopni ji včas spotřebovat.

Jsou potraviny, které můžeme nakoupit do zásoby (pozor by si měli dát jedlíci, u kterých by hrozilo, že sní vše najednou, týká se to také věčných dietářů, kteří se snaží o redukci hmotnosti a mají problém s ovládáním – ti by si pak potraviny do zásoby spíše kupovat neměli).

Nakoupit můžeme do zásoby **pečivo, maso, ořechy**, tyto potraviny lze případně také zamrazit. Dále pak např. mléko, margaríny, ale také mléčné výrobky a sýry v případě, že mají delší dobu trvanlivosti. Špatné nejsou ani potraviny v konzervě jako je **tuňák ve vlastní šťávě, rajčata či luštěniny**.

Tlak na dostatek bílkovin

Bílkoviny jsou jedním **ze základních stavebních kamenů** jídelníčku. Přesto je dobré si uvědomit, že nejsou pouze v hovězím mase, které nemusí být úplně pro každého dostupné. V mase obecně jich je mnoho, ale nemusíme jej zařazovat denně.

- To znamená, že do zdravého jídelníčku patří také **luštěniny, sýry a mléčné výrobky i vejce**, které potřebné bílkoviny také obsahují.

Bílkoviny nalezneme samozřejmě také v drůbežím mase. Drůbež je dobré kupovat vždy vcelku. Můžeme využít skelet na vývar a z jednoho kusu můžeme připravit více jídel. Můžeme si **maso naporcovat na příště** a dát ho do mrazáku. Pokud si totiž pořídíme již vykostěná kuřecí prsa, připlatíme si.

V následujících tabulkách lze porovnat, **jakou částku ušetříte při nákupu** zbytečných potravin a co vhodnějšího je možné za ušetřené peníze koupit.

POTRAVINY, ZA KTERÉ LZE UŠETŘIT		**CENA**	**POTRAVINY, ZA KTERÉ SE VYPLATÍ UTRÁCET**		**CENA**
Coca-cola	1,75 l	30,90,-	Dobrá voda	1,5 l	10,90,-
Džus	1 l	36,90,-	Kefír neochucený	500 ml	16,90,-
Sirup	0,75 l	47,90,-	Brambory	5 kg	79,90,-
Zlaté oplatky	146 g	21,90,-	Mražená zelenina	1 kg	36,90,-
Ciniminis	450 g	89,90,-	Ovesné vločky	500 g	10,90,-
Müsli zapékané	375 g	56,90,-	Žitný chléb	500 g	21,90,-
Rohlík	43 g	1,90,-	Kuskus	500 g	29,90,-
Pizza mražená	425 g	74,90,-	Toustový chléb celozrn.	500 g	32,90,-
Salám	100 g	26,90,-	Kuřecí maso - kuře celé	1,5 kg	63,10,-
Smetanový jogurt	150 g	13,90,-	Šunka	100 g	34,90,-
Paštika	100 g	22,90,-	Skyr	350 g	29,90,-
Pařížský salát	100 g	11,90,-	Lučina linie	120 g	31,90,-
Mléčná čokoláda	100 g	29,90,-	Konzervované fazole	250 g	12,90,-
Pivo	0,5 l	17,90,-	Čočka zel.	500 g	19,90,-
Mléko plnotučné	1 l	17,90,-	Fazole	500 g	29,90,-
			Hrách	500 g	14,90,-
			Mléko polotučné	1 l	15,90,-

*cena i množství potravin se liší dle obchodního řetězce a výrobce, nejedná se o potraviny v akci

Na závěr zvažte, **zda neutrácíte jinde více**, než je nutné například za doplňky stravy, produkty podporující hubnutí nebo třeba za cigarety a již zmíněné

alkoholické nápoje.

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