



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



[O výživě](#) 5. 5. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Na zdravější jídelníček přecházejte postupně a natrvalo

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Na-zdravejsi-jidelnicek-prechazejte-postupne-a-natrvalo\\_\\_s10010x19684.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Na-zdravejsi-jidelnicek-prechazejte-postupne-a-natrvalo__s10010x19684.html)

Pokud přemýšlíte nad svou stravou a máte pocit, že radikální změna by byla vhodná, tak jděte na to postupně. Zdravá strava není o extrémech. I drobné změny, které se dají provést celkem jednoduše a snadno se zvládnou, mohou přinést výsledky.



## Zdravá strava nejsou extrémny

Máte v době omezení kvůli koronavirové pandemii více času na sebe a přemýšlíte o svém životním stylu? Rádi byste **vylepšili svoje stravování**, ale

děsí vás představa konzumace ovesných vloček, pohanky, tofu nebo zeleného ječmene? Takhle to ale vůbec být nutně nemusí.

Zdravé stravování není o extrémech nebo zákazech a je i důležité, aby nám chutnalo – jinak to s ním sice chvíli díky pevné vůli vydržíme, ale taková změna rozhodně nemůže být trvalá.

- **Opravdu není nutné hned převrátit své stravování o 180°**, stát se vegetariánem nebo veganem a jíst spoustu exotických potravin, o kterých jste zatím jen četli. Někomu taková extrémní změna může vyhovovat a dobře zafungovat, pro velkou řadu lidí je ale nepoužitelná.

**Vyvážená a zdravá strava** se dá – s několika výjimkami - dost dobře složit i [z běžných základních potravin, které jsou dostupné lokálně](#). Měla by být založená na pestrosti, dostatku nejen čerstvé zeleniny a ovoce, kvalitních obilovin (nejlépe celozrnných) a luštěnin, libového masa a ryb, vajec, mléka a mléčných výrobků.

- **Přinášíme několik tipů**, jak svůj jídelníček o něco zlepšit, aniž by to významně „bolelo“.

## Zapečené, nebo nezapečené müsli



Rádi snídáte müsli, ale jen to zapečené? Nemusíte se hned vzdávat, přestože obsahuje přidávaný cukr. Zkuste si jej třeba namíchat 50:50 s nezapečeným müsli, nebo se samotnými ovesnými vločkami. V nabídce jsou dnes i **zapečená müsli bez**

**přidaného cukru**, která jsou velmi chutná, a nebo si svou vlastní směs „na míru“ můžete namíchat sami. Ovesné vločky můžete zkusit krátce na sucho na pánvi opražit, třeba i tak vám zachutnají lépe.

## „Obyčejný“ bílý jogurt si ochutíte sami

Vyzkoušejte různé typy jogurtů různých značek – každý jogurt může mít maličko jinou chuť i hustotu a třeba se vám podaří narazit na favorita, který vám bude lahodit. Pokud si ani tak nevyberete, můžete **zkusit jogurt ochutit**

trochou skořice nebo malou lžičkou medu či trochu čerstvého měkkého ovoce pokrájeného a rozmačkaného na malé kousky (např. mango, banán anebo kvalitní zavařeniny s vysokým podílem ovoce).

## Nachystejte si zeleninu předem

Ovoce vám chutná, ale fanda do zeleniny moc nejste? Zkuste si **k hlavním denním jídlům** přidat alespoň hrst čerstvé nebo vařené zeleniny. Zvládnete-li dát si ji i ke svačině, tím lépe.

- Střídejte různé druhy – rajčata, ledový salát, okurka, mrkev, kedlubna, ředkvičky, zelené fazolky, hrášek, květák či brokolice – každý druh obsahuje lehce různé druhy vitamínů a minerálních látek.

Proto je **pestrost tak moc důležitá**. Začněte třeba jen s pár kousky a uvidíte, že za krátký čas si na zeleninu jakou součást svého jídelníčku zvyknete. Nemáte-li během dne čas si zeleninu připravovat, preferujte druhy, které stačí třeba jen omýt (cherry rajčata, rukola, malé okurky, apod.) anebo si ji připravte předem a **dejte ji do krabiček**, které uchováte v chladničce.

## Čerstvý sýr místo uzenin



Chutnají vám uzeniny a dopřáváte si je často? Zkuste je alespoň částečně vyměnit **za žervé, čerstvý tvarohový sýr nebo pomazánku z polotučného tvarohu.**

Dopřejte si třeba 1-2x týdně libovou šunku - nejlépe výběrovou nebo nejvyšší jakosti. Pozor dejte i na sušené šunky - mohou být sice libové, ale obvykle obsahují vysoké množství soli.

# Vyzkoušejte

- Celozrnné obiloviny nebo pohanka či quinoa vás nezaujaly? Určitě [dejte šanci kuskusu a bulguru](#) - můžete míchat celozrnné varianty s necelozrnnými.
- Nepreferujete vícezrnné pečivo, které je mnohem bližší tomu bílému než celozrnnému. **Vyzkoušejte žitný chléb** a třeba i knäckebröt.
- Luštěniny nejsou vaším favoritem? Zkuste třeba čočkovou polévku nebo čočkový salát, pomazánku z cizrny - hummus a nebo třeba fazolky v lehce slaném nálevu nebo v tomatě.
- **Ochutnávejte, experimentujte** a třeba objevíte pokrm, v jakém vás luštěniny na talíři budou bavit.

---

Copyright © 2023

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