



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 7. 7. 2020 | Susan Bowerman

Zdravým obědem do krabičky budete mít jídlo pod kontrolou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravym-obedem-do-krabicky-budete-mit-jidlo-pod-kontrolou__s10010x19743.html

Příprava zdravého oběda vyžaduje trochu plánování, ale vyvážená strava vás odmění po všech stranách. Pokud vám dochází inspirace, tento jednoduchý průvodce k přípravě zdravého pokrmu je přesně to, co potřebujete. Objeďte nové nápady na oběd, který vás zasytí na celé odpoledne. Navíc získáte přehled o párování chutných a zdravých potravin.



Jestliže patříte mezi zaneprázdněné jedince, příprava zdravého oběda do krabiček vám může **připadat jako ztráta času**. Když ráno vybíháte ze dveří, je balení oběda asi to poslední, na co myslíte. Ale když přijde poledne a vy nemáte po ruce žádné jídlo, pravděpodobně **sáhnete po něčem rychle a**

snadno dostupném, což nemusí být vždy tou nejlepší volbou.

- Zvyknout si na přípravu zdravého oběda může vyžadovat trochu času a úsilí, ale je to zvyk, který stojí za to si osvojit. Nejen, že ušetříte, ale budete mít mnohem **větší kontrolu nad tím, co a kolik jíte**.

Zdravý oběd ovlivní celý zbytek dne

„Výběr oběda může mít vliv na to, jak se **budete cítit po zbytek dne**. Pokud svému tělu nedodáte během poledne palivo, které potřebuje pro správné fungování, můžete se odpoledne cítit unaveně nebo podrážděně,“ uvádí Susan Bowerman.

I když mnoho lidí spoléhá na typické jídlo, jako je sendvič nebo polévka a salát, existuje celá řada různých potravin, které dodají tělu energii a pestrou stravu.

- [Bílkoviny jsou důležité](#), jelikož pomáhají udržovat **hlad pod kontrolou**. Zelenina vás zasytí a dodá tělu spoustu vitamínů a minerálů, stejně jako potraviny bohaté na vlákninu, které navíc podporují trávení. Chutě na sladké po jídle **uspokojí kousek čerstvého ovoce** a také dodá tělu zdravé sacharidy.



Nejste zvyklí připravovat si zdravý oběd do krabičky? Začněte s plánováním už večer předem. Nejjednodušší je zabalit si zbytky od večeře, takže při vaření nezapomeňte na extra porci.

Rozdělte si **jídlo hned po uvaření** na talíř (k večeři) a do krabičky (k obědu na další den), vyhnete se tak pokušení si během večera několikrát přidávat.

- Jakmile si zvyknete odkládat extra porci jídla, dalším krokem je předpříprava surovin.

Nakrájejte si dopředu zeleninu, uvařte maso nebo různé druhy obilovin. Během několika dnů si **vytvoříte zásoby zdravých ingrediencí**, ze kterých si snadno sestavíte rychlý a zdravý oběd.

Začínáme s přípravou

„Je těžké zabalit si zdravý oběd, pokud nemáte po ruce ty správné ingredience. Přiznávám, že **příprava zabere trochu času** a vyžaduje plánování, ale opravdu věřím, že čas strávený zásobením ledničky, mrazáku a spíše se vám vrátí,“ doplňuje Susan Bowerman.

Když nemáte po ruce zdravé ingredience, je příliš snadné sáhnout v obchodě nebo automatu po nezdravém jídle, které byste si sami nepřipravili.



Tyto potraviny mějte po ruce

- **Celozrnné obiloviny:** hnědá rýže, quinoa, jáhly, bulgur, celozrnné těstoviny nebo soba nudle, ječné kroupy
- **Zdroje bílkovin:** kuřecí nebo krůtí prsa, pečené tofu, vařená čočka, zeleninové burgery
- **Zelenina:** listová zelenina (listy umyjte, důkladně osušte, zabalte do kuchyňské utěrky a uložte do šuplíku na čerstvé potraviny do ledničky); zbytky vařené zeleniny; krájená zelenina (vydrží několik dní) – mrkev, celer, červená cibule, paprika
- **Ve spíži:** plechovka fazolí, tuňáku, lososa, rajčat; oříšková másla; celozrnný / pita chléb, celozrnné krekry, celozrnné tortily
- **V lednici:** nízkotučné mléko, sójové mléko, řecký jogurt, sýr cottage, vařená vejce, humus, salsa, ovoce, nízkotučné salátové zálivky, artyčoky v nálevu, pečené papriky
- **V mrazáku:** mražené ovoce pro přípravu smoothies, zeleninové burgery, mražená kuřecí prsa

Kombinace potravin

Zde najdete jednoduchý návod, jak si sestavit zdravý oběd.

- Fantazii se meze nekladou – **vyberte si protein, přidejte kus zeleniny a některou z obilovin.**

Pokud chcete, dochuťte trochou zdravého tuku. Nejedná se o kompletní seznam zdravých potravin, ale jsou zde některé z nejčastějších složek k sestavení plnohodnotného oběda. Jako dezert si přibalte kousek ovoce a máte hotovo.

Bílkoviny	Zelenina	Přílohy	Zdravé tuky
Libové maso	Listová zelenina	Vařená hnědá rýže	Humus
Mléko	Mrkev	Vařené celozrnné těstoviny	Avokádo
Sójové mléko	Paprika	Vařené soba nudle	Oříšková másla
Řecký jogurt	Cibule	100% celozrnný chléb	Ořechy
Sýr cottage	Celer	Vařená quinoa	Olivový olej
Pečené kuřecí prso	Rajčata	Vařené jáhly	Semínka
Pečené krůtí prso	Okurka	Vařený bulgur	Sezamový olej
Tuňák v konzervě	Dýně	Vařené kroupy	
Losos v konzervě	Zelené fazolky	100% celozrnné sušenky	
Vařené fazole nebo čočka	Brokolice	Celozrnné tortily	
Vejte	Chřest	Vařené batáty	
Zeleninový burger	Salsa		

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