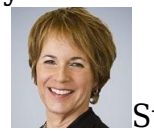
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

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. Objevte 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 spíže 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	
Vejce	Chřest	Vařené batáty	
Zeleninový burger	Salsa		

Copyright © 2025