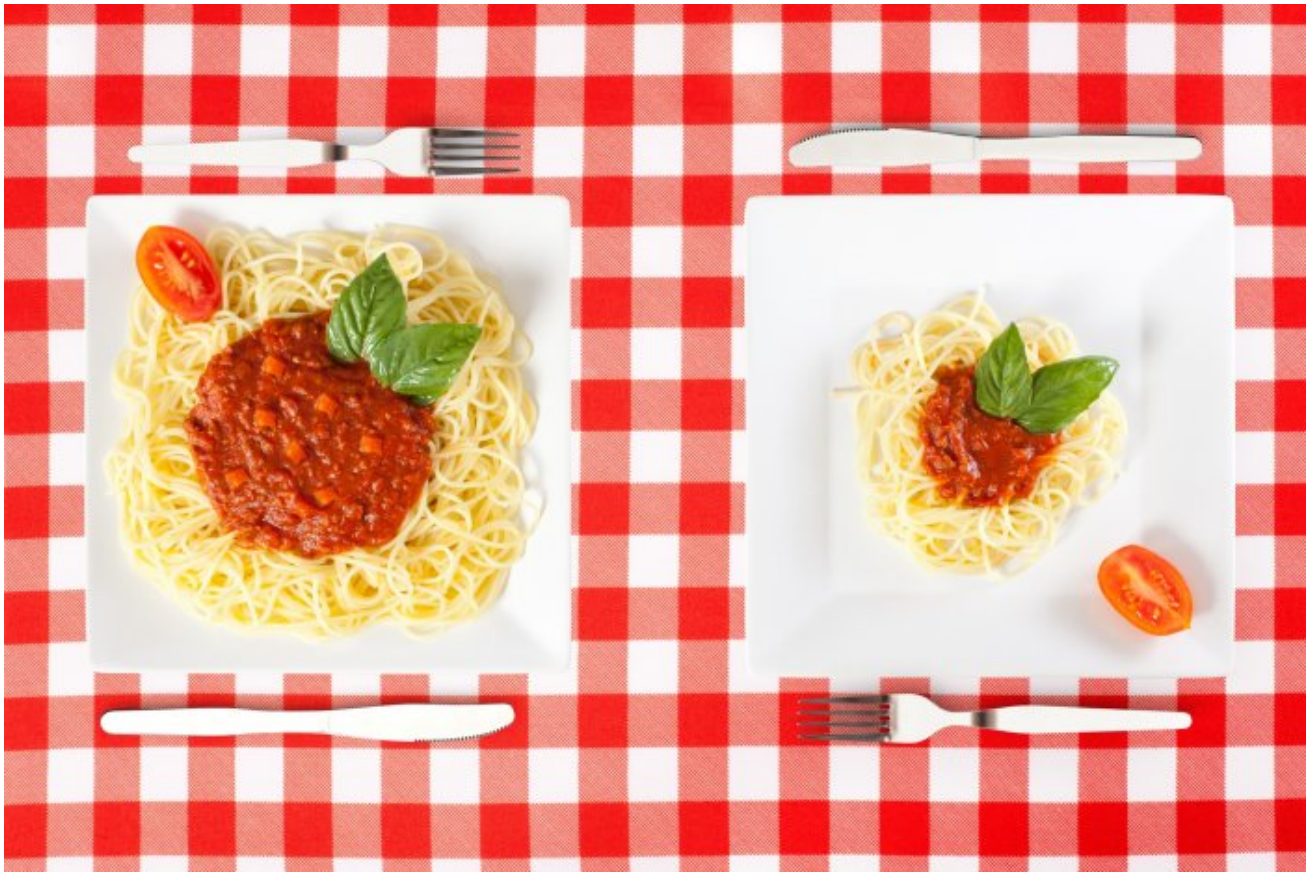
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 7. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Více jídla, ale při tom méně kalorií. Takový jídelníček si poskládejte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vice-jidla,-ale-pri-tom-mene-kalorii.-Takovy-jidelnicek-si-poskladejte__s10010x19767.html

Nechcete-li se vzdávat svých oblíbených jídel, je zapotřebí se zaměřit na velikost porcí. Zdravější a ve výsledku dietnější jídelníček nemusí znamenat radikální restrikce.



Jednostranná, byť domácí strava

Večeře v podobě pizzy, smažených hranolek či jiného vysoce kalorického „junk

food“ jistě není výjimkou, obzvlášť pokud nemáme čas a potřebujeme se rychle najíst. Čas od času jistě není takové jídlo na škodu. Nicméně určitě znáte ten pocit nepříjemné plnosti, možná až těžkosti po něm a především brzký hlad, případně chutě na něco další.

- Problematické z pohledu jednostranné skladby nemusí být ovšem **pouze fast food strava**, ale i domácí jídlo, ve kterém hrají hlavní roli v nadměrném množství například sacharidy (především ty jednoduché) nebo tuky (často nasycené mastné kyseliny).

Jako příklad uveďme **zapečené brambory či těstoviny, smažená jídla s minimem bílkovin a vlákniny.** Popřípadě jídla na bázi rýže. Takových pokrmů si často dopřejeme větší porci, abychom se dostatečně zasytili, a tím pádem přijímáme větší množství energie.

Obzvlášť v případě vysoce energeticky denzních jídel či potravin je **vhodné zvolit menší porci** a doplnit adekvátně například zeleninou či bílkovinou, která zasytí a dodá chybějící živiny.

Myslete na komplexnost

Jednoduchým trikem, jak ušetřit pár kalorií a naopak zvýšit příjem vlákniny, kvalitních bílkovin je **doplnit tato jídla v podobě nízko energeticky denzních potravin**. Jídlo nás nejen zasytí, ale dodá také potřebné mikronutrienty jako jsou vitaminy a minerální látky, které zpravidla ve fast food zcela chybí.

Praktické tipy:

- **celá pizza** z mraženého polotovaru = 3 774 kJ, 37 g bílkovin, 82 g sacharidů, 47 g tuků a 7 g vlákniny vs. **půlka pizzy a 200 gramů nakrájené zeleniny** = 2 064 kJ, 21 g bílkovin, 47 g sacharidů, 24 g tuků, 9 g vlákniny
- **porce šunkofleků** = 2 970 kJ, 34 g bílkovin, 87 g sacharidů, 25 g tuků vs. **poloviční porce šunkofleků a zeleninový salát s light mozarelou** = 2 319 kJ, 38 g bílkovin, 51 g sacharidů, 21 g tuků

Vyvážená snídaně a lehčí dezerty

Vysoké množství energie bez dostatečného zastoupení mikroživin nemusí být pouze záležitostí fast food jídel či obědových pokrmů. Vysoce denzní potraviny často konzumujeme i na snídani nebo v případě dezertů. Přitom i zde se dá **ušetřit spousta energie** a naopak navýšit příjem bílkovin, vlákniny a dostatečně se zasytit.

Rohlík s máslem a marmeládou je jistě chutná snídaně, ale není se čemu divit, že po bílém pečivu v kombinaci s tučným máslem a jednoduchými cukry **pociťujeme zanedlouho hlad.** Přitom si můžeme dopřát daleko větší porci s vyváženější skladbou, která nás zasytí na delší dobu.

Stejně tak to funguje u dezertů. Například **přidáním tvarohu či skyru do pečeného moučníku** ušetříme množství energie a vyšším obsahem bílkovin nás takový dezert zasytí na delší dobu.

Konkrétní tipy:

- **2 bílé rohlíky s máslem a jahodovým džemem** = 2 0147 kJ, 8 g bílkovin, 68 g sacharidů, 20 g tuků, 4 g vlákniny vs. **ovesné vločky se skyrem a jahodami** = 1 188 kJ, 22 g bílkovin, 39 g sacharidů, 4 g tuků, 5 g vlákniny
- **pudingový dezert se šlehačkou** = 800 kJ, 6 g bílkovin, 32 g sacharidů, 4 g tuku vs. **puding namíchaný s nízkotučným tvarohem** = 623 kJ, 19 g bílkovin, 14 g sacharidů, 1 g tuku

---

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