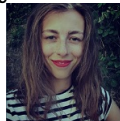




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 7. 8. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Co si zabalit s sebou na výlet aneb kilojouly na trase

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Co-si-zabalit-s-sebou-na-vylet-aneb-kilojouly-na-trase__s10010x19772.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Co-si-zabalit-s-sebou-na-vylet-aneb-kilojouly-na-trase__s10010x19772.html)

Rozhodli jste se letošní dovolenou strávit aktivním způsobem? Jestliže chcete, aby našlapané kilometry nepřišly vniveč, jistě se vám budou hodit tipy na zdravější svačiny s sebou. Právě turisticky atraktivní cíle bohužel často nabízí zcela nevhodná jídla sestávající z polotovarů či sladkostí plných přebytečného tuku, cukru a celkové energie.



Kilometry a kilojouly na trase

- Množství energie, kterou **spálíme během pěšího výletu** se odvíjí hned od několika faktorů jako je pohlaví, hmotnost, délka trasy, čas a rychlost

za který danou vzdálenost ujdeme.

Chceme-li si udržet hmotnost nebo něco málo zhubnout během aktivní dovolené, měli bychom popřemýšlet, zda ten smažený sýr a pivo za odměnu v cílové destinaci není přeci jen příliš na to, kolik jsme toho ušli.

Přestože pohyb a aktivně strávená dovolená není o počítání kalorií, není na škodu mít představu, kolik energie během výletu vydáme, obzvláště snažíme-li se zhubnout. Výdej energie nám pomůžou **vypočítat chytré hodinky**, případně aplikace v mobilu na základě výše zmíněných údajů.

- Pro představu: 70kg žena spálí během 5 hodin čistého času chůze, kdy ušla 25 km rychlostí 5 km/h přibližně 6 300 kJ.
- Pro srovnání běžná porce smaženého sýru s hranolkami, tatarkou a pivo k tomu dá **celkem přibližně 5 100 kJ**.

Nadmíra energie, málo živin



Přestože dnešní doba čím dál více nahrává zdravější gastronomii v restauracích, bohužel většina turisticky atraktivních míst stále **vládne ostřílenou klasikou v podobě smažených pokrmů, sladkých limonád a cukrovinek.**

Ani doma připravené svačiny často nejsou z výživového hlediska úplně vhodné. Oblíbený řízek mezi chleby, paštika a oplatka slibující „**energii sbalenou na cesty**“ skýtají nadměrné množství energie a především nevhodnou skladbu živin.

- Po svačině plné nasycených tuků, jednoduchých cukrů a naopak absenci vlákniny, komplexních sacharidů se cítíme nejen unaveně, ale máme taky brzy hlad. Po delší túře **se tělo bude taky hůře regenerovat** při nevhodné stravě než když sáhneme po vyváženém jídle.

Více malých svačín

Je dobré brát v potaz, že byť se vydáme na celodenní výlet, často nejdeme skutečně v kuse 8 hodin. **Čistý čas chůze je poněkud kratší**, protože se během výletu zastavujeme ať už kvůli občerstvení nebo například abychom se pokochali výhledem. Celkový energetický výdej tedy nebude pravděpodobně takový, abychom spálili energii z řízku, opečených špekáčků po cestě, oplatky a slazené limonády.

- Zároveň je vhodnější jídlo během aktivity **naplánavat spíše do několika menších svačín**, než se „zaplácnout“ jednou velkou porcí po které se nám půjde hůř a bude nám pravděpodobně těžko.

Co do batohu



Co si tedy **zabalit s sebou do batohu** na příští výlet?

Především myslíte na živiny, které vám dodají nejen potřebnou energii, ale taky pocit nasycení bez pocitu těžkosti.

Množství jídla se samozřejmě odvíjí od délky a náročnosti túry. Jestliže vyrazíte na celodenní túru je dobré mít s sebou zabaleno více jídel včetně menších svačinek. Pokud se chystáte na krátkou procházku, vystačíte si například s proteinovou tyčinkou a lahví vody.

- Bílé pečivo nahradte celozrnným a smažený řízek vyměňte za kvalitní šunku a případně sýr
- **obložený sendvič** doplňte nakrájenou paprikou, mrkví či jinou oblíbenou zeleninou.

- Menší svačiny můžou mít podobu proteinové tyčinky, hrsti ořechů a ovoce, případně sušenky bez zbytečných polev a náplní (jsou často zdrojem nezdravých trans tuků a v teplém počasí se navíc roztékají).

Potravinu je potřeba **volit s ohledem na počasí** i skladnost. Jistě v parném počasí nesáhnete po kefíru, který by se mohl zkazit.

- Nezapomínejte [na pitný režim](#). Obzvlášť během letních dnů je důležité doplňovat tekutiny, nejlépe v podobě čisté vody, případně lehce oslazeného čaje.

Copyright © 2025

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