



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

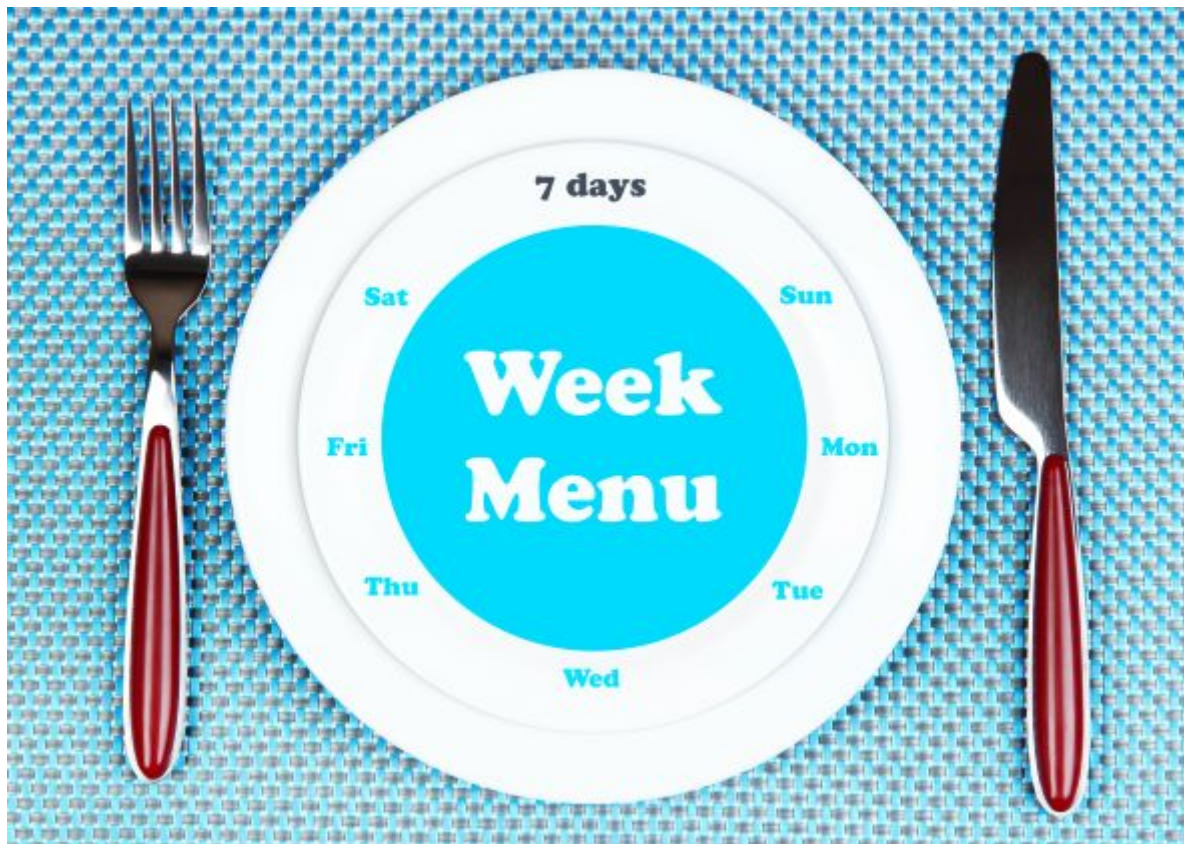


[O výživě](#) 5. 5. 2021 | Mgr. Eva Cihlářová

Týdenní odlehčený jídelníček. Jde to i bez masa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tydenni-odlehceny-jidelnicek.-Jde-to-i-bez-masa__s10010x19961.html

Stejně jako v případě kterékoliv diety jsou i v tomto případě důležité pečlivé rozplánování a příprava. S rostlinnou, vegetariánskou či veganskou dietou se vždy pojí absence určitých živin, které přirozeně získáváme ze živočišných zdrojů. Ujistěte se, že vašemu tělu dodáváte dostatek základních živin.



Klíčové živiny - ujistěte se, že jich máte

dostatek

- **Cholin** se typicky nachází v hovězích játrech a mase, vejcích, mořských plodech, kuřecích prsou, škeblích a mléku. Jeho rostlinné zdroje zahrnují pšeničné klíčky, růžičkovou kapustu, arašídý, sójové boby, houby a brambory.
- **Omega-3 mastné kyseliny** najdeme v tučných rybách chladných vod, jako je tuňák, makrela, sled', losos a sardinka. Mezi rostlinné zdroje patří lněné semínko, sójové boby, vlašské ořechy, chia semena a semena bazalky.
- **Vitamín B12** obvykle získáváme z živočišných produktů včetně ryb, drůbeže, vajec, masa a mléčných výrobků. Rostlinné zdroje zahrnují výživné droždí, obohacené snídaňové cereálie a obohacená rostlinná mléka.
- **Vitamín D** se přirozeně vyskytuje v tučných rybách, obohaceném mléce a vejcích. Jako jeho rostlinné zdroje figurují obohacený pomerančový džus, obohacené cereálie a některé houby. Skvělým [zdrojem vitamínu D](#) je také slunce.
- **Vápník** se obvykle nachází v mléčných výrobcích, sardinkách a lososech. Mezi rostlinné zdroje patří obohacené sójové mléko, obohacený pomerančový džus, tofu (vyrobené ze síranu vápenatého), kapusta, čínské

zelí a brokolice.

- **Železo** je minerál, který najdeme v hovězím mase a játrech, ústřicích, sardinkách a kuřecím mase. Z rostlinných zdrojů jmenujme obohacené snídaňové cereálie, bílé a červené fazole, čočku, špenát, [pevné tofu](#), cizrnu a rajčata.
- **Zinek** se přirozeně vyskytuje v ústřicích, hovězím mase, škeblích, vepřových kotletách a kuřecím mase. Rostlinné zdroje zahrnují pečené fazole, dýňová semínka, kešu, cizrnu a ovesné vločky.

Týdenní plán pro redukční rostlinnou dietu

▪ Pondělí

Snídaně: Vsadte na kombinaci celozrnného sendviče se zeleninou a opečenými plátky žampionů a čerstvého ovoce.

Oběd: Veganský čočkový cheeseburger s celozrnnou bulkou, rajčaty a špenátem.

Večeře: Jako první chod si uvařte veganskou asijskou polévku plnou zeleniny a soba nudlí a pokračujte plátkem lososa marinovaného s dijonskou hořčicí a tamari omáčkou. Jako přílohu si dopřejte porci zeleniny.

• Úterý

Snídaně: Plné břicho až do oběda? Zkuste bezmasý mexický wrap s pevným tofu, jarní cibulkou, avokádem a černými fazolemi.



Oběd: Cizrnové těstoviny s lahůdkovým droždím a máslovou dýní s baby salátkem

Večeře: Kukuřičná tortila s červenými fazolemi, avokádem a sekanou kapustou. Pro maximum chuti nezapomeňte na koření – skvělé je chilli, kmín a koriandr.

• Středa

Snídaně: Co zkusit ovesnou kaši naslano? Vyzkoušejte ji s cuketou, čerstvým koprem a konopným semínkem. Jako dezert si dejte hrníček bobulového ovoce, které vám dopřeje vlákninu navíc.

Oběd: Zeleninové pomalu vařené chilli s avokádem vám dopřeje dávku zdravých tuků. Pro více vlákniny přidejte dezert v podobě jablka.

Večeře: Připravte si „[Buddha bowl](#)“ s hnědou rýží, čerstvým zázvorem a bazalkou.

• Čtvrtek

Snídaně: Míchaná vejčka s černými fazolemi a avokádem vám dopřejí bílkoviny, sacharidy i zdravé tuky. Tato vyvážená snídaně vás plně uspokojí.



Oběd: Pečená máslová dýně plněná cizrnou, čirokem a zeleninou představuje pokrm, který je nejen zdravý, ale navíc vás ušetří mytí nádobí.

Večeře: [Guacamole](#) s batátovými karbanátky s tofu pro vyšší podíl bílkovin. Jako zdravý dezert si dopřejte jablečné hranolky se skořicí a kokosovým cukrem.

• Pátek

Snídaně: K snídani salát? Zkuste skvělý panzanella salát a určitě nebudete zklamáni. Jako dezert přidejte pomeranč.

Oběd: Výtečný vegetariánský bibimbap (korejská míchaná rýže) je skvělým způsobem, jak si dopřát pořádnou porci zeleniny. Pro dávku antioxidantů do něj přidejte houby shiitake. Jako sladkou tečku si dejte banán s arašídovým máslem.

Večeře: Zeleninové rizoto se sušenými houbami, chřestem, hrášky a jarní cibulkou vám dopřeje bílkoviny i vlákninu.

• Sobota

Snídaně: Chia palačinky s ovocným kompotem.

Oběd: Celozrnný [sendvič s cizrnovou pomazánkou](#) a microgreens. Jako dezert poslouží jablko.

Večeře: Zeleninové stir-fry s chřestem, houbou shiitake a tempehem vám dopřeje bohatou dávku bílkovin.

• Neděle

Snídaně: Smoothie z pražených kokosových vloček, mandlového mléka a banánu. Obsah bílkovin můžete zvýšit přidáním vybraného proteinového prášku.



Oběd: Bezmasé chilli z bílých fazolí můžete doplnit čtvrtinkou avokáda.

Večeře: Abyste si pochutnali, není potřeba mít v pizze maso. Vyzkoušejte celozrnnou pizzu s roketou a karamelizovanou cibulkou.

Zdroj: [Livestrong.com](https://www.livestrong.com)

Copyright © 2024

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