



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 29. 9. 2021 |



Coolinářka - Svatava Vašková

Zdravý oběd do krabičky - moderní trend potěší vás i vaši imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-obed-do-krabicky---moderni-trend-potesi-vas-i-vasi-imunitu__s10010x20094.html

V Japonsku, odkud se tento moderní způsob stravování rozšířil do Evropy, se takové obědy chystají do práce, školy i jen tak na výlety... K typickým japonským obědům patří rýže, která je vytvarována do kuličky či jiného tvaru, dále maso a zelenina.



Krabička - kvalitní jídlo pro všední den

Dnešní uspěchaná doba jídlu připravenému doma moc nesvědčí, zejména ve všedních dnech se občas **odbydeme jen rychlým obědem** ve fast foodu nebo bagetou z benzinky. Je ale třeba, abychom vynakládali více času na přípravu kvalitního domácího jídla nejen o víkendu.

- Je tu souvislost - málo kvalitních živin - méně energie - menší odolnost organismu - větší náchylnost k jeho oslabení a různým onemocněním.

Oběd pod kontrolou



Na rozdíl od jídla připraveného v restauraci, máme oběd do krabičky připravený doma “pod kontrolou” od začátku do konce, tedy do sněžení.

Ti, kteří si své jídlo plánují a připravují ho doma z kvalitních surovin, mají **nižší pravděpodobnost nadváhy a obezity**.

- Ve stravě mají automaticky vyšší příjem ovoce a zeleniny, tím pádem mají výrazný příjem kyseliny listové a vitamínu A.
- Dbají také na to, aby měli dostatek vlákniny.

Příprava zdravého oběda [vyžaduje trochu plánování](#), ale vyvážená strava vás **odmění po všech strankách**.

- Dalším velkým benefitem je nižší příjem tuku. Vědomě si totiž nekupují nekvalitní suroviny.
- Navíc ušetří i peněženku, jídlo připravené doma vyjde daleko levněji než jídlo z restaurace.

Rozmanité potraviny dodají pestrost i energii

Existuje celá řada různých potravin, které dodají tělu energii a pestrost. Důležité jsou bílkoviny, jelikož pomáhají udržovat hlad pod kontrolou.

- Mezi vhodné **suroviny obsahující bílkoviny** patří vejíčka, drůbeží maso, [avokádo](#) nebo také cizrna či tofu. Nejen, že pokrmu dodáme chybějící bílkoviny, ale rovněž dojde k vyvážení nutričních hodnot.

Zelenina vás zasytí a dodá tělu vitamíny a minerální látky, stejně jako potraviny bohaté na vlákninu, které navíc podporují trávení. Pečená zelenina, grilované kuře nebo trhané maso, to vše lze využít, stačí jen dobře kombinovat ingredience. [Chutě na sladké](#) po jídle uspokojí kousek čerstvého ovoce, a to také dodá tělu zdravé sacharidy.

Jak na přípravu?



zdravý oběd.

Ideální je, když si zvyknete odkládat extra porci jídla předem, a tím si **předem připravit suroviny**. Nakrájejte si dopředu zeleninu a uvařte maso. Během několika dnů si vytvoříte zásoby zdravých ingrediencí, ze kterých si snadno sestavíte rychlý a

Nejvyšší čas zkusit moderní trend stravování

Přestože už dnes existuje spousta podniků, kde můžeme koupit i zdravější formy pokrmů, stále převládají ty klasické, kde si na dietní režim příliš nepotrpí.

- Možná je nejvyšší čas, zkusit udělat něco pro své zdraví, **přestat s utrácením horentních sum** za stravování v restauračních zařízeních a zkusit moderní trend stravování v podobě obědů do krabičky.

Copyright © 2023

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