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

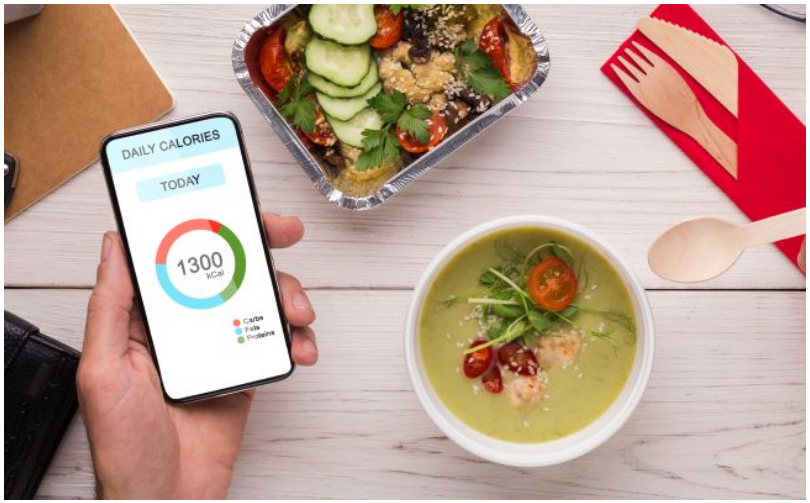
V Japonsku, odkud se tento moderní způsob stravování rozšířil do Evropy, se takové obědy chystají do práce, školy i jen tak na výlety… K typickým japonským obědům patří rýže, která je vytvarována do kuličky či jiného tvaru, dále maso a zelenina.

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 snězení.

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 vajíčka, 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?

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 zdravý oběd.

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 © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz