magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 25. 10. 2021 | Mgr. Kristina Šístková - nutriční terapeutka

Nejoblíbenější rychlá jídla – připravíte zdravě i jednoduše

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejoblibenejsi-rychla-jidla---pripravite-zdrave-i-jednoduse__s10010x20102.html

I oblíbená jídla lze připravit zdravě a při tom rychle. Naučíme Vás, jak se i při rychlé úpravě vyvarovat možných chyb a zachovat nutriční hodnotu komplexní stravy. Uvádíme příklady zdravější varianty placiček, palačinek či zapečených brambor společně s výpočty nutričních hodnot a doporučených porcí.

V dnešní uspěchané době je snaha o co nejrychlejší a nejjednodušší přípravu jídla. Někdy se zjednoduší tak moc, že při samotném zpracování nebo servírování chodu dojde k chybám.

- Chod pak **není komplexní, tím pádem nezasytí a je nutné se něčím**

„dojíst“, případně jíst dříve než by bylo vhodné.
    - Při dennodenním chybování se nedostatky projeví také ve zvýšené únavě, nižší koncentraci a sníženém množství energie.

Jak by mělo takové rychlé avšak plnohodnotné jídlo vypadat?

Zeleninové placičky

Zeleninové placičky poslední dobou bývají propagovány zastánci zdravé výživy jako **zdravější varianta bramboráků** či jiných smažených zeleninových pokrmů. Ve většině případů jsou sice připravovány na minimu tuku nebo zcela bez tuku, to ale neznamená, že by měly být konzumovány samostatně jako hlavní jídlo.

- Mínusy běžné verze: méně bílkovin a sacharidů
- Plusy běžné verze: méně kalorický pokrm, příjem dostatečné porce zeleniny, vysoká variabilita při přípravě jídla, možnost zpracovat syrovou i již tepelně upravenou zeleninu

Zdravá verze: Placičky je vhodné **zvolit jako přílohu k masovému jídlu** či k různým masovo-zeleninovým směsím. Je možné je kombinovat s tvarohovými, jogurtovými dipy či dipy z cottage, lučiny. Není chybou, když se k nim vypije sklenice kefíru či podmáslí, takto připravené placičky lze zařadit ke svačině či lehčí večeři.

Placičky mohou být obohaceny již při přípravě **semínky, luštěninami, quinoou, vločkami, jáhlami**. Pokud nejsou tyto zdroje sacharidů součástí těsta, je na místě doplnit pokrm i přílohou. K dochucení jsou skvělé čerstvé i sušené bylinky.

Nelze opomenout ani možnost kombinace placiček se sýrem, ten je možné přidat do výchozího těsta nebo se jím placičky pouze posypou při jejich servírování. Pozornost by měla být věnována také solení. **Sůl nemusí být vždy potřeba**, především bude-li součástí receptu sýr.

Velikost porce a E hodnoty (např. placičky): 200 g zelenina, 50 g vejce, 40 g strouhanka, 50 g 30 % gouda, 10 ml řepkový olej, bylinky; dip: 250 g polotučný tvaroh, 150 g cottage, 60 g 5% řecký jogurt, pažitka; zeleninový salát; vařené brambory:

Muž: porce 6 placiček, 70 g dip, 180 g vařené brambory, 100 g salát: E 2263 kJ, B 27 g, S 65 g, T 18 g, vláknina 10 g

Žena: porce 5 placiček, 60 g dip, 165 g vařené brambory, 100 g salát: E 1960 kJ, B 23 g, S 57 g, T 15 g, vláknina 9 g

Dítě: porce 5 placiček, 50 g dip, 150 g vařené brambory, 100 g salát: E 1868 kJ, B 21 g, S 54 g, T 14 g, vláknina 9 g

Ovocné knedlíky, lívance, palačinky, wafle

Sladké jídlo je často považováno za nevhodné. Ne vždy to ale musí tak být. Není nic jednoduššího než se vyvarovat zaběhlým způsobům přípravy těchto pokrmů.

- Mínusy běžné verze: vysoká koncentrace jednoduchých cukrů, nasycený tuk ve formě máslového přelivu nebo zakysané smetany, šlehačky či „pribiňáčka“ – většinou i v kombinaci, minimum bílkovin, méně ovoce, sní

se velká porce

Zdravá verze: Je možné (nikoli nutné) pozměnit již výchozí recept (zaměnit mouku, dodat vločky, přidat kefír/jogurt/tvaroh aj.).

Výhodné je **omezení množství přidaného cukru** a sirupů. Místo toho lze využít ovocného přelivu, kusového ovoce, menší porce domácí marmelády. Případně je možné vyzkoušet alternativního sladidla, jakými může být čekankový sirup či stévie.

- K těmto sladkým pokrmům se nabízí přidat tvaroh (ve vaničce, hrudkovitý, tvrdý – výborná je i jejich kombinace).

Závěrečnému dochucení se meze nekladou, vybrat lze osvědčenou skořici, holandské kakao nebo jiné méně používané netradiční koření (badyán,

kardamon, zázvor). Vyvarovat se volnému tuku je ideální, místo něj lze na závěr jídlo posypat ořechy, semínky či přidat lžičku ořechového másla.

Velikost porce a E hodnoty (např. palačinky):

Muž: 3 g skořice, 200 g palačinka, 20 g marmeláda, 65 g banán, 200 g polotučný tvaroh: E 2399 kJ, B 29 g, S 75 g, T 17 g, vláknina 4 g

Žena: 3 g skořice, 150 g palačinka, 15 g marmeláda, 65 g banán, 150 g polotučný tvaroh: E 1870 kJ, B 22 g, S 60 g, T 13 g, vláknina 4 g

Dítě: 3 g skořice, 180 g palačinka, 15 g marmeláda, 65 g banán, 80 g polotučný tvaroh: E 1824 kJ, B 19 g, S 63 g, T 11 g, vláknina 4 g

Zapečené těstoviny, francouzské brambory, noky se špenátem, rizoto

Příprava těchto pokrmů je vděčná, **za krátkou dobu se přichystá velké množství jídla**. Opět se ale vyplatí přemýšlet nad jejich složením, pravidelně se v nich objevují stejné chyby.

- Mínusy běžné verze: velká porce přílohy, tedy sacharidů, méně bílkovin (např. pár kousků uzeného masa do šunkofleků, bezmasý pokrm aj.),

přítomnost nasycených tuků – smetana na vaření/šlehačka, minimum zeleniny, vysoký obsah soli

Zdravá verze: Primárně je potřeba upravit poměr mezi přítomnými sacharidy, bílkovinami a tuky. To znamená, již při přípravě je nutné použít menší porci přílohy (rýže, brambor, těstovin, bulguru apod.) a **navýšit bílkoviny.**

Toho se docílí **zvýšením počtu použitých vajec při zapékání**, smícháním přílohy s větším množstvím libového masa či tuňáka z konzervy.

Pokrm lze ozvláštnit i mořskými plody. Zvolí-li se uzenina jako zdroj bílkovin, musí být vybrána libová s vysokým obsahem masa a s nižším obsahem soli. Stejné je to i se sýrem, který by měl být méně tučný a ne příliš slaný. V případě, že je v takovém chodu uzenina a sýr, je na místě šetřit solí. Samozřejmostí by mělo být také snížení množství použitého tuku. Nejen při zapékání, ale i při přípravě rizota či noků je třeba používat již zmíněných méně

tučných sýrů a vyvarovat se smetaně. **Není žádoucí jídlo připravovat se slaninou**. Naprosto zásadní je neopomíjet zeleninu. Měla by být ve větší míře součástí pokrmu anebo být přidána k jídlu extra.

Velikost porce a E hodnoty (např. rizoto):

Muž: 200 g vařená rýže, 80 g vařené kuřecí maso, 100 g zelenina, 20 g 30 % eidam: E 2028 kJ, B 37 g, S 65 g, T 9 g, vláknina 6 g

Žena: 180 g vařená rýže, 70 g vařené kuřecí maso, 100 g zelenina, 15 g 30 % eidam: E 1905 kJ, B 33 g, S 59 g, T 7 g, vláknina 6 g

Dítě: 180 g vařená rýže, 50 g vařené kuřecí maso, 100 g zelenina, 15 g 30 % eidam: E 1665 kJ, B 27 g, S 59 g, T 6 g, vláknina 6 g

Zdroj: autorka je nutriční terapeutka.
Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

bílkoviny energie hlavní jídlo rychlý zdravý recept škrob tuky vaření vyvážený příjem živin

---

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