magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 6. 2022 | Susan Bowerman

Utrácejte své kalorie rozumně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Utracejte-sve-kalorie-rozumne__s10010x20318.html

Pokud jsme se v poslední době museli něco naučit, tak bezpochyby šetrněji zacházet s penězi. Co kdybychom stejným způsobem přemýšleli o kaloriích?

To, jak bychom měli přemýšlet o jídle, se ve skutečnosti příliš neliší od správného zacházení s penězi. Nejprve se snažíme zajistit všechny nezbytnosti a z toho, co nám zbyde, si pak může dopřát i něco pro naše potěšení.

> *„S kaloriemi je to stejné. Abychom za ně dostali co možná nejlepší výživové hodnoty, je třeba s nimi nakládat chytře. Stane se, že je utratíme za něco, co ve skutečnosti nepotřebujeme, jako když si*

impulzivně koupíme krásné, ale drahé boty. Pokud ale chcete mít svou postavu pod kontrolou, měli byste taková zaváhání omezit. Podobně jako když spoříte na něco dražšího, lze ušetřit i pár kalorií každý den. Utratit je pak můžete třeba o víkendu,“ shrnuje expertka na výživu Susan Bowerman.

- **Při sestavování jídelníčku je tedy cílem dostat co nejvíce živin za co nejméně kalorií.** Každé jídlo by mělo být vyvážené, aby nám dodalo energii a dostatek bílkovin. Nebudeme pak mít hlad, který svádí k bezmyšlenkovitému mlsání.

Podívejte se na pár tipů, jak vyřešit nejdůležitější jídla dne, aniž byste zruinovali svou kalorickou peněženku:

Zdravá snídaně

Když ráno svou pomyslnou kalorickou peněženku poprvé vytáhnete, snažte se kalorie „utratit“ za bílkoviny, které vás zasytí až do oběda. K tomu přidejte nějaké ovoce nebo zeleninu. Skvělou volbou je například nízkotučný jogurt nebo sýr cottage s ovocem či omeleta se zeleninou. Taková snídaně vás nevyjde na víc než 300 kalorií. Stejně je na tom výživný nápoj z proteinového prášku, nízkotučného mléka a ovoce. Za méně než 300 kalorií dostanete vyvážené jídlo s 20 g bílkovin, třetinou doporučené denní dávky vápníku a porcí ovoce. A to se vyplatí!

K obědu salát

Salát je skvělou volbou, pokud jeho základ tvoří čerstvá zelenina spolu s nízkotučným **zdrojem bílkovin**. Tím může být ryba, kuřecí maso nebo třeba nízkotučný sýr cottage. Ani s pár lžícemi dresinku na takové jídlo nepadne více než 400 kalorií. Pozor ale na saláty v restauracích, které jsou často plné sýru,

tučného masa nebo krutonů, a navíc zalité záplavou dresinku. S takovým salátem vaše kalorická peněženka brzy zbankrotuje. Pokud si přece jen salát v restauraci dáte, požádejte obsluhu, aby při přípravě vynechala některé vysokokalorické ingredience. Dresink si ideálně nechte servírovat stranou, abyste měli jeho množství pod kontrolou.

Sendvič vás může vyjít draho

Sendviče a obložené housky z restaurací či bister se většinou skládají z bílého pečiva, tučné pomazánky a sýru, šunky či masa. S takovou svačinou se dostáváme někam k 500 kaloriím. S přílohou a slazeným nápojem máte s kaloriemi na celý den vystaráno. **Pokud si pečivo chcete přeci jen dopřát, zvolte raději celozrnné** a nepřiklápějte sendvič zbytečně horním plátkem chleba nebo housky, většinou bohatě postačí spodní. Dovnitř přidejte libové maso, zeleninu a vysokokalorické pomazánky nahraďte hořčicí.

Vyvážená večeře plná bílkovin

Alespoň čtvrtinu porce na vašem večerním talíři by měly tvořit zdroje bílkovin (maso, ryby, vejce, fazole, tofu či veganské burgery), polovinu zelenina a zbývající čtvrtinu zdravá příloha jako hnědá rýže, quinoa, brambory nebo celozrnné těstoviny. Pokud však chceme s kaloriemi zacházet opatrně, je nezbytné věnovat pozornost také způsobu přípravy.

Mořské plody a ryby jsou pro nás jednou z nejlepších potravin vůbec. **Většina ryb obsahuje málo tuku a velké množství bílkovin a omega-3.** S rybou zkrátka neprohloupíte. Pokud je ale ryba obalená a smažená, množství kalorií na porci se zdvojnásobí. Přidejte pár lžic tatarky, a máte před sebou dalších 100 kalorií. Stejné je to s rybími saláty, které jsou většinou plné majonézy a oleje. Za 150 kalorií si můžete dovolit celou konzervu tuňáka, nebo třetinu krabičky tuňákového salátu.

To samé platí pro **drůbež**. Ta obsahuje méně tuku než červené maso, ale opět

platí, že záleží na přípravě. Porce grilovaného kuřecího nebo krůtího masa o hmotnosti 85 g vyjde přibližně na 150 kalorií, stejné množství masa obaleného ve strouhance na dvojnásobek.

- **Pozor si dávejte i na přílohy.** Hranolky znamenají okolo 400 kalorií navíc, tedy stejné množství, jaké obsahuje celý krůtí sendvič s hořčicí. Středně velká opékaná brambora má zhruba jen 150 kalorií. Pokud k ní ale přidáme tučné přísady jako máslo, zakysanou smetanu, slaninu či sýr, budete si muset vzít „úvěr“ na dalších 600 kalorií. Takovým přílohám se tedy raději vyhněte.

Místo toho **dejte přednost zelenině**, která je skvělou volbou, pokud neplave v máslové, smetanové nebo jiné tučné omáčce. Dopřát si můžete i l**ehkou zeleninovou polévku nebo salát s trochou dresinku**. V obou případech utratíte možná 100 kalorií, tedy pár drobných.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe - autorka je certifikovaná nutriční terapeutka

bílkoviny celkový energetický příjem denní příjem kalorií krůtí maso kuřecí maso omega 3 mastné kyseliny ovoce ryby vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin výživová hodnota zdravá snídaně zdravá svačina zdravá večeře zdravá výživa zdravé menu zdraví prospěšné ryby zelenina

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