magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 7. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Jakou svačinu si s sebou sbalit v létě na výlet?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jakou-svacinu-si-s-sebou-sbalit-v-lete-na-vylet__s10010x20335.html

Abyste měli na pořádný výlet spoustu energie, připravte si doma výživnou svačinu, která vás nejen zasytí, ale dodá vám sílu na výšlap nebo pořádnou jízdu na kole. Sbalte si do batůžku takové potraviny, které vás nakopnou a nebudete se po nich cítit těžcí a unavení. Jaké to mohou být?

Určitě nebude nejlepší nápad zabalit si na cestu rohlík s vysočinou či paštikou. Další nevhodnou volbou budou cukrem nabité dobroty v podobě sušenek nebo koláčů. Proč? Jsou to potraviny s malou výživovou hodnotou, těžké do žaludku, de facto prázdné kalorie. Ale co tedy s sebou?

Vydatná snídaně před odjezdem

Ráno před výletem se řádně nasnídejte. Ideální jsou výživná a dobře stravitelná jídla. **Skvělou volbou jsou obilné kaše s proteinem a ovocem, nebo celozrnné pečivo obložené bílkovinou (šunka, sýr).** Smažená vajíčka nebo snídaně ve stylu Anglie jsou do žaludku moc těžká jídla, do kopce by se vám asi těžko šlapalo.

- Posnídejte potraviny bohaté na kvalitní a pomalé sacharidy s trochou bílkoviny pro delší sytící efekt.

Na oběd, na který se s pravděpodobností zastavíte, si určitě nedávejte svíčkovou se šesti. Po takovém nášupu byste si jistě raději zalezli do stínu pod strom a dali si slušnou, nejméně hodinovou siestu. Opět si z jídelního lístku vyberte **lehčí jídlo, nejlépe bílé maso se zeleninou a nějakou přílohou**

(brambory, rýže,...).

Energie na cestu

Výběr jídla s sebou bude záviset i na tom, na jak dlouho se na túru chystáte nebo jak velké zavazadlo máte. Cyklista určitě nepojede s obřím batohem. Jeho omezený prostor v podsedlovce skvěle vyplní energy tyčinky, rýžové mini chlebíčky nebo i protein, který si poté smíchá s vodou.

Na jednodenní túru je skvělé si doma nachystat například:

- Celozrnné obložené pečivo
- Domácí zdravé muffiny (například z ovesných vloček a banánu)
- Nakrájenou zeleninu a ovoce
- Vajíčko natvrdo

Pokud se chystáte na více dní a řešíte, které „trvanlivé“ potraviny vzít s sebou, skvělou volbou jsou:

- Ovesné vločky nebo kaše (zalejete vodou)
- Protein (zalejete vodou)
- Tuňák v konzervě
- Sušené maso
- Tvrdý tvaroh ve vakuovém balení
- Raw a ovesné tyčinky
- Proteinové tyčinky
- Jablka
- Sušené ovoce a ořechy
- Rýžové chlebíčky či knackerbroty
- Balené chleby (lisované celozrnné výrobky)
- Energy gely
- Ovocné kapsičky

I nápoje jsou důležité

Nezapomínejte ani na dostatečný **pitný režim**. Ideální volbou je čistá voda, kterou můžete ochutit šťávou z citronu nebo jiných citrusových plodů.

Připravit si můžete i **domácí „jonťák“**. Postup na skvělý iontový nápoj je totiž velmi jednoduchý. Stačí vám k tomu následující:

- šťáva z půlky citronu
- šťáva z půlky pomeranče
- malinko cukru a soli
- cca 2 litry vody

Ať už se vydáte kamkoliv, jídlo si připravte vždy s sebou. Nezapomínejte, že správně nasycené tělo má více energie a jídlo je přeci motor, který na výlet potřebujete.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe; aktin.cz

bílkoviny energie iontový nápoj ovesné vločky ovoce pitný režim rychlá svačina sacharidy sušené ovoce svačina na cesty zdravá snídaně zdravá svačina zelenina

---

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