magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 8. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jídelníček pro horké letní dny. Co jíst a pít?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-pro-horke-letni-dny.-Co-jist-a-pit__s10010x20346.html

Předpověď počasí hlásí stále poměrně vysoké teploty. Správný jídelníček vám může pomoci zvládnout horké dny snadněji. Která jídla vám pomohou se osvěžit a příliš vás nezatíží a kterému se naopak raději vyhnout? Přečtěte si naše tipy!

V horkých dnech náš organismus už samo o sobě dostatečně zatěžuje vedro, neměli bychom mu tak ještě „přitížit“ špatným výběrem jídla.

- Vyvarujte se proto přejídání, smažených pokrmů, velkých porcí červeného

masa, zejména v kombinaci se smetanovými omáčkami a knedlíky. Takové pokrmy jsou totiž náročnější na strávení, v rámci jejich delšího trávení můžeme pociťovat útlum a únavu.
  - Neměli bychom ale ani hladovět, ani konzumovat jenom samotnou zeleninu nebo ovoce – stále bychom se **měli snažit, aby byl náš jídelníček vyvážený**.

2 porce ovoce, 3 a více porcí zeleniny

Ideální svačinkou i součástí hlavních jídel pro horké dny je **ovoce a zelenina s vysokým podílem vody**. Rajčata, okurky, paprika a listový salát, drobné bobulové ovoce (maliny, ostružiny, jahody, rybíz), ale i vodní meloun, broskve či nektarinky. U ovoce to nepřehánějte s množstvím (s ohledem na obsah přirozeně se vyskytujících cukrů), dvě porce denně jsou ideální.

- U zeleniny si s množstvím hlavu příliš lámat nemusíte a klidně si můžete dopřát 3-5 porcí denně.

Lahodné mléčné dezerty

Skvěle vás odpoledne osvěží také **dezert připravený z bílého jogurtu či tvarohu** s malinami, jahodami nebo jiným drobným ovocem. Aby vás lépe zasytil a posloužil třeba i jako výborná snídaně, můžete ho doplnit ovesnými vločkami nebo müsli a také sekanými ořechy. Připravte si jej pár hodin předem a nechte vychladit. Tahle dobrota je navíc i nutričně vyvážená. Komu by přirozeně sladká chuť ovoce nestačila, může si dosladit lžičkou medu.

Lehká hlavní jídla

Jinou sladkou variantou může být smoothie z mléka či jogurtu s bobulovým ovocem a vločkami, ke kterému si zobnete pár kousků mandlí. Lehkou slanou snídaní může být celozrnný chléb s tvarohovým čerstvým sýrem, bylinkami a zeleninou nebo tortilla se sýrem, jogurtovým dipem a zeleninou.

Máte rádi **polévky**? Vyzkoušejte třeba tradiční španělskou studenou polévku

gazpacho nebo okurkovou polévku s jogurtem tarator, která se připravuje v Bulharsku. Jako oběd či večeře se také hodí pečený zelenino-masový špíz s jogurtovým dipem s mátou, doplněný kuskusem s čerstvou zeleninou. Předem si můžete připravit také těstovinový salát s mozzarellou a rajčaty nebo sýrem halloumi.

Fantazii se meze nekladou – barevné spektrum zeleniny můžete doplnit strouhanou mrkví, krájenou okurkou a rukolou či polníčkem. Nebojte se různých kombinací s čerstvou i pečenou zeleninou. **Lilky a cukety** se skvěle hodí pro rychlou tepelnou úpravu. Zeleninu můžete lehce zakápnout kvalitním olivovým olejem a vinným nebo balzamikovým octem, trochou soli, pepře, přidat můžete také **čerstvé bylinky** – např. bazalku, petrželku nebo koriandr.

Jednotlivé druhy zeleniny promíchejte a nechte společně odležet.

- Kvalitní **bílkoviny** do salátu dodá vajíčko, tofu, lehce okyselená vařená čočka nebo vařená cizrna či hummus, různé druhy sýra (parmezán, mozzarella, cottage nebo ricotta, aj.) nebo tvrdý strouhaný tvaroh, tuňák ve vlastní šťávě nebo pečené libové maso či ryba.
- Aby vás pokrm dostatečně zasytil a nekručelo vám hned brzy v břiše, přidejte k němu celozrnnou tortillu, krajíček celozrnného chleba nebo vařený celozrnný bulgur, kuskus, brambory či batáty.

Preferujte dresink připravený z jogurtu s kořením a bylinkami, majonézy použijte jen malé množství.

Nezapomínejte pít!

Na co v horkých dnech rozhodně nesmíte zapomenout a co je možná ještě důležitější než jídlo, je **pitný režim**.

- Dospělí by denně měli přijmout **cca 2-2,5 l tekutin**.

Se stoupajícími teplotami se naše potřeba příjmu tekutin zvyšuje. O to více, pokud se věnujeme nějaké náročnější fyzické aktivitě. Rozhodně nečekejte až na pocit žízně a pijte v průběhu celého dne – skvělá je voda s mátou či meduňkou nebo s trochou šťávy z citronu. Poslouží ale také ovocný čaj, slabý černý či zelený čaj nebo ředěný 100% džus, mošt nebo ovocná či zeleninová

šťáva.

- **Nevhodné je větší množství kávy, silného čaje nebo kolových nápojů a také alkohol** – tyto nápoje vám s hydratací moc nepomohou.
- A ani **s ledem to nepřehánějte**, hlasivky vám budou vděčné, že je nevystavujete tak rozdílným teplotám.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialistka)

bílkoviny bylinkový čaj bylinky co správně pít a kolik jogurt letní jídelníček odlehčený jídelníček ovoce ovoce bohaté na vodu pestrá strava pitný režim sezónní potraviny vyvážený jídelníček zdravá snídaně zdravá výživa zdravé menu zelenina zelenina bohatá na vodu zelený čaj

---

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