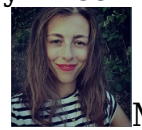
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 2. 9. 2022 |  Mgr. Lucie Kašparová

Jak si udržet zdravý jídelníček i přes zdražování potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-si-udrzet-zdravy-jidelnicek-i-pres-zdrazovani-potravin__s10010x20369.html

Zdražování potravin může mít neblahý vliv na vývoj tělesné hmotnosti a zdravotní stav i u lidí, kteří doposud hluboko do kapsy neměli. Nastalá situace vyžaduje šetrnost u čím dál většího množství lidí. Nižší finanční prostředky a vyšší ceny potravin se nyní nedotýkají pouze seniorů ale například i rodin s dětmi. Projděme si pár tipů, jak nerezignovat na zdravý, pestrý a vyvážený jídelníček.

Jezte sezónně a lokálně

Možná pro někoho otřepaná „mantra“, ale vězte, že při snaze ušetřit funguje.

Není třeba kupovat exotické a často předražené suroviny za účelem dosažení dlouhověkosti. Kokosový olej, tapioková mouka ani matcha vám nesmrtelnost nezajistí.

- Řiďte se naším podnebným pásem a **nakupujte to, co je pro naši polohu přirozené**. Často je to i levnější – brambory, pšeničná a žitná mouka, řepkový olej, švestky, jablka, mrkev a tak dále.

Pro zdraví nemusíte do „Zdravé výživy“

Nejen, že nemusíme konzumovat exotické potraviny, ale taky pro ně nemusíme chodit do speciálních prodejen, kde jsou ceny často přemrštěné. Potraviny pro pestrý, zdravý a vyvážený jídelníček, světe div se, nakoupíte i v obyčejném supermarketu. Jistě je fajn občas podpořit místního farmáře. Pokud to ovšem není ve vašich finančních možnostech, nevěšte hlavu.

- **Zdravý jídelníček nevyžaduje označení bio.**

Tip navíc: V supermarketech koukejte po privátních značkách. Často jsou tyto produkty od velkých výrobců, ale v levnější verzi.

Tvořte si jídelníčky

Zamezit zbytečnému vyhazování potravin jistě pomůže dopředu promyšlený jídelníček. Při **plánování jídelníčku** myslete na to, abyste během týdne měli minimálně jednou rybu (počítá se i ta z konzervy). **Naopak maso nemusí být na programu denně**, bílkoviny hravě doženete levnějšími luštěninami.

- Na denní bázi by ovšem v jídelníčku nemělo chybět **ovoce, zelenina a mléčné výrobky**.
- Přílohy střídejte a volte opět ty základní jako je pohanka, kroupy, rýže, brambory, těstoviny.
- Vařte větší množství najednou – ušetříte tak energii i čas.

Nekupujte zbytečnosti

Asi to zní banálně, ale skutečně se zamyslete nad tím, co potřebujete a co spíš kupujete ze zvyku. Není problém čas od času si dopřát nějakou sušenku, zmrzlinu, sladké pečivo apod. Ale jestliže aktuálně počítáte každou korunu, **vyhněte se pravidelnému nakupování cukrovinek, byť v akci.** Dalším zbytečným výdajem bývá nákup slazených minerálek, limonád a sirupů.

- **Naučte se pít kohoutkovou vodu** a poděkuje vám nejen peněženka.

Nevyhazujte zbytky

Větší úroda zeleniny a ovoce nebo nesnězené porce včerejšího oběda? **Šup s tím do mrazáku.** Letní úrodu zeleniny v zimě jako když najdete. Zbylé porce jídla jsou zase perfektní pro dny, kdy nestíháte uvařit.

- Vše si označte datem, kdy to do mrazáku dáváte a průběžně konzumujte.

Systém v lednici

Ukliďte si lednici a jednou týdně **uvařte ze zbytků**. I když jste mistři v plánování jídelníčku, čas od času se stane, že v lednici zbyde kus sýra před projitím, nedojedená příloha z včerejší večeře, ne úplně čerstvá zelenina a podobně.

Místo toho, aby potraviny letěly do koše, přijměte je jako výzvu a vykouzlete ze zbytků rychlou večeři. Kdo říká, že se musíme stále držet zajetých receptů?

- Ideální na zpracování různých zbytků jsou tak zvané **„bowls“** neboli jednoduše pestré misky.

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

bio jak ušetřit luštěniny nákup potravin plánování sezónní potraviny tvorba

jídelníčku vaření ze zbytků vyvážený jídelníček zdražování potravin

---

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