O výživě 27. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Zdravá domácí strava nevyžaduje hodiny strávené v kuchyni

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-domaci-strava-nevyzaduje-hodiny-stravene-v-kuchyni__s10010x20393.html

Dnešní doba je rychlá. Neustále někam spěcháme, abychom vše zvládli a stihli a mnozí z nás pak právě kvůli nedostatku času nezvládají přípravu domácí stravy a dají přednost rychlému občerstvení. Jenže co si budeme povídat, taková jídla nejsou zrovna tou nejzdravější volbou. Přitom stačí málo - když máte po ruce správné ingredience a několik receptů, může být nakrmení celé rodiny zdravějšími jídly hračkou.

Připravit si plnohodnotné jídlo není zase tak těžké a časově náročné, jak by se někomu mohlo zdát. Příprava vyváženého a chutného pokrmu nevyžaduje dlouhé hodiny strávené v kuchyni.

- **Stačí chytře nakupovat a dobře plánovat.** Ušetříte si přitom nejen svůj drahocenný čas, ale i prázdné kalorie.

Vytvořte si rutinu

> *„Vytvoření rutiny nemusí nutně znamenat, že každé pondělí bude rizoto a každá středa bude patřit špagetám, ale někdy mohou určité návyky pomoci s rozhodováním, co si k večeři dát. Určete si jeden nebo dva dny, kdy budete dodržovat určitý zvyk, aniž byste si určili, co konkrétně budete připravovat. Příkladem můžou být bezmasé pondělky nebo si dopřejte jednou týdně typický snídaňový pokrm k večeři*," radí Susan Bowerman, odbornice na výživu.

Kniha nebo složka s recepty se bude hodit

Zkuste si vytvořit dostatečnou zásobu receptů. Je jedno, zda dáte přednost „papírové" podobě a jednotlivé recepty si budete přepisovat nebo vystřihovat z časopisů, nebo se je budete ukládat v elektronické podobě v počítači či chytrém telefonu. Důležité je, abyste je snadno dohledali.

Napište si seznam a nakupujte jednou týdně

Zvolte si den na nakupování. Zjistěte, jestli vám nechybí v lednici, mrazáku a spíži základní potraviny, abyste po zbytek týdne neztráceli čas jejich sháněním a mohli si kdykoli připravit rychlou polévku nebo těstoviny. **Sepište si nákupní seznam.** Když přijdete do obchodu, věnujte několik minut **čtení etiket na potravinách**. Etikety vám pomohou vybrat zdravé potraviny, které vyhovují chutím a rozpočtu vaší rodiny.

Přemýšlejte rychle a jednoduše

Zjednodušte si práci nákupem mražené zeleniny nebo sterilovaných luštěnin. Čerstvou zeleninu si předem omyjte nebo předvařte, klidně ve větším množství, maso a drůbež můžete zase namarinovat a zkrátit tak dobu finálního vaření pokrmu.

Vytvářejte jídla, která v jednom pokrmu obsahují vyvážené množství bílkovin, zeleniny a škrobů. Vyzkoušejte například chilli, polévky, těstoviny nebo zapékané pokrmy.

Připravujte jednou, vařte dvakrát

Zjednodušte si přípravu. Pokud víte, že nakrájenou cibuli, česnek a zeleninu použijete během týdne do více jídel, nakrájejte vše najednou, a to, co nepoužijete ihned, uložte do lednice, abyste suroviny měli po ruce, až bude potřeba.

Popřemýšlejte, zda je nutné, abyste měli každý den jinou přílohu. Uvařte si rýži nebo třeba quinou ve větším množství a to, co nesníte, uložte pro budoucí spotřebu do lednice, nebo zamrazte.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://iamherbalifenutrition.com/blog/

čtení etiket domácí zdravé krabičky jak nakupovat zdravě nákup potravin vaření vaření ze zbytků vyrobeno doma výživné vaření zdravá výživa zdravé

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