magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 3. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

S jarem zrevidujte nejen svůj šatník, ale i jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/S-jarem-zrevidujte-nejen-svuj-satnik,-ale-i-jidelnicek__s10010x20527.html

Dali jste si do nového roku předsevzetí zlepšit svůj jídelníček? Jarní měsíce vám nabízí příležitost svoje předsevzetí naplňovat. Máte tendenci probírat a revidovat s přicházejícím jarem svůj šatník a domácnost? Tak k tomu letos přidejte i jídelníček! Zapomeňte na různé detoxové diety a raději se soustřeďte na „detox“ kuchyně a spíže. Jakých potravin byste se měli zbavit a čím je nahradit?

Připravte si domácí snídaňovou směs

Snídáte rádi cereálie? Zbavte se těch, které jsou doslazené cukrem či sirupem,

obsahují vyšší množství sodíku (více než 0,5 g na 100 g potraviny) nebo neobsahují dost vlákniny (alespoň 5 g na 100 g potraviny). **Připravte si vlastní směs**, která bude výživově vhodnější a často i významně levnější.

- Zvolte různé druhy cereálních, nejlépe celozrnných vloček – jemnější, hrubší (nepřehánějte to s pufovanými cereáliemi).
- K tomu přidejte menší podíl nasekaných ořechů, lyofilizované nebo sušené nedoslazované ovoce.
- Anebo při podávání přidejte půl lžičky kvalitního ořechového másla a 50-100 g čerstvého ovoce.

Náš tip: Vyzkoušejte si **Domácí křupavou granolu** podle našeho receptu.

Kořenící směsi? Raději jednodruhová koření a bylinky

Máte rádi různé kořenící směsi? Vytřiďte a vyhoďte ty, které máte doma otevřené již dlouho, i směsi obsahující ve svém složení sůl. Mnohem lepší než použít připravené směsi je **využívat jednodruhová koření a bylinky a sůl přidávat samostatně jen dle opravdové potřeby**. Přijímáme jí totiž zbytečně moc – obsahuje ji pečivo, uzeniny a řada dalších potravin.

- Máte-li doma vhodné místo, začněte si základní bylinky i pěstovat. Sušené bylinky také dobře poslouží, ale čerstvou bazalku, mátu nebo rozmarýn si rychle zamilujete.

Náš tip: Jak na pěstování bylinek poradíme v našem článku.

Vyměňte chlazený dezert za tvaroh či bílý jogurt

Milujete sladké chlazené pudinky a dezerty? Výživově nejsou nijak skvělé – obvykle s jejich konzumací získáte málo bílkovin a naopak až moc cukrů.

- Dejte si raději bílý jogurt, skyr, neochucený kefír nebo polotučný či měkký tvaroh.
- Přidejte si k němu čerstvé nebo mražené ovoce (50-100 g) a malou hrst nasekaných nepražených ořechů či mandlí a pár lžic ovesných vloček.

Nedoslazený **mléčný výrobek** je nutričně skvělou a rychlou svačinou.

> ***Náš tip:*** Připravte si výtečný **Tvarohový chia dezert s jahodami a borůvkami**.

Pryč s instantními pokrmy

Najdou se u vás ve spíži nebo mrazáku nějaké instantní potraviny nebo pokrmy „pro strýčka příhodu“, když nemáte čas vařit? Instantní polévky, těstoviny s omáčkou nebo mražená pizza? Pokud se vám je nechce vyhazovat, po spotřebování už si další nekupujte. Skutečně potřebných živin v nich moc nenajdete. Jsou i jiné varianty rychlých a nenáročných jídel.

- Předem si můžete připravit na kostičky nakrájenou **směs kořenové zeleniny** třeba i s libečkem, kterou zamrazíte. Během chvilky pak díky ní připravíte zeleninovou polévku, do které stačí přidat ovesné vločky nebo těstoviny, rozmíchat vejce a dochutit přidáním pepře a soli.
- Mějte doma raději vždy v zásobě **mraženou zeleninu**, v chladničce **tvrdý sýr** a ve spíži **konzervu s tuňákem** a celozrnný kuskus. Zeleninu krátce orestujte, připravte kuskus, doplňte strouhaným sýrem nebo tuňákem a v mžiku máte rychlý oběd nebo večeři.

- Při nákupu těstovin pak raději sáhněte po těch, které jsou **vyrobeny ze semoliny** (tvrdé pšenice) nebo přímo **celozrnné**.

Více čerstvé zeleniny a ovoce

Co byste si naopak měli domů z obchodu nosit, je čerstvé ovoce a zelenina. **Druhy vybírejte podle sezóny** a využívejte hojně i výhodné nabídky. Řada obchodů již nabízí zvýhodněné bedýnky s různými druhy. Nebojte se v plánování jídel i trochu improvizovat, podle toho, jakou zeleninu či ovoce zrovna pořídíte. Sami nakonec zjistíte, že téměř pro každý druh najdete nějaké využití a současně si lépe pohlídáte své **2 denní porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny**.

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

bylinky detoxikace domácí granola jarní jídelníček jarní očista koření ořechy ovesné vločky ovoce průmyslově zpracované potraviny vyvážený jídelníček zdravá snídaně zdravá svačina zdravější alternativa zelenina změna změna stravovacích návyků

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