



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](https://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 potravin) nebo neobsahují dost vlákniny (alespoň 5 g na 100 g potravin). **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? Vyřídte a vyhodte 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 **celozrné**.

## 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 snídane zdravá svačina zdravější alternativa zelenina změna změna stravovacích návyků](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)