



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 11. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jak s podzimem změnit jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-s-podzimem-zmenit-jidelnicek__s10010x20676.html

S odchodem babího léta a snižujícími se denními i nočními teplotami by se celkem přirozeně měl změnit i náš výběr potravin a pokrmů, které si dopřádáme. Co by v našem jídelníčku na podzim nemělo chybět a proč? A jaké potraviny bychom naopak měli omezit? Pojďte se na to s námi blíže podívat v našem článku.



Když se babí léto rozloučí a rána i dny jsou chladné, je pro nás příjemnější začít zařazovat více teplých pokrmů a obecně potraviny, které pomáhají zahřát. Neznamená to, že bychom měli zapomenout na čerstvou zeleninu či ovoce, nebo chlazené mléčné výrobky. To vůbec ne. Jen je vhodné zařadit **zeleninu a**

případně i ovoce či další suroviny tepelně upravené nebo jako součást teplého pokrmu.

Lokální suroviny, které jsou pro toto období typické, se proto perfektně hodí – na mysli máme zejména **jablka, hrušky či švestky, různé druhy dýně, zelí, brambory, ořechy a také houby.**

Ráno nastartujte kaší

Získat dost energie do nového dne pomůže **obilná kaše** s mlékem a ovocem s ořechy. Můžete vyzkoušet ovesné nebo rýžové vločky, pohanku, polentu, zkombinovat ji s mlékem nebo se s jeho rostlinnou alternativou (např. sójovým či ovesným nápojem) a přidat čerstvé nebo sušené



ovoce a sekané ořechy. Doplňte skořicí nebo kokosem a máte skvělou snídani, která vás nejen zahřeje, ale také je **nutričně vyvážená** – obsahuje jak složené

sacharidy, tak i bílkoviny a díky ořechům také zdravé tuky. A nemusíte zůstat jen u sladké varianty. Ovesnou kaši si můžete klidně připravit i naslano. Přidejte ke kaši také černý nebo zázvorový čaj a ranní chlad přemůžete raz dva.

Inspirace od Vím, co jím:

Podzimní kaše s jablky a ořechy

[Polentová kaše s jablečným pyré](#)

[Slaná ovesná kaše s hráškem a ztraceným vejcem](#)

Po procházce se prohřejte polévkou



Po návratu z odpolední procházky nebo jako zdravá večeře zase skvěle poslouží **hustá zeleninová polévka**. Zkuste dýňovou, hráškový nebo špenátový krém, francouzskou cibulačku, boršč, zelňačku, poctivý zeleninový vývar nebo hrstkovou polévku kombinující luštěniny, obiloviny a zeleninu. Nezapomeňte u polévky ale ani na **zdroj bílkovin** – vejce, libové maso, mléko nebo zakysaná smetana či sýr, případně tofu.

Skvělou volbou je i zeleninové či masové kari s rýží nebo luštěninové pokrmy se zázvorem. A nejste-li polévkový či omáčkový typ, vsadte na [pečenou zeleninu](#) či zeleninové pyré v kombinaci se sázeným vejcem, pečeným libovým masem nebo rybou.

Inspirace od Vím, co jím:

[Francouzská cibulačka s fazolemi](#)

[Zelňačka s hovézím masem](#)

[Zeleninový boršč s červenou řepou a zelím](#)

[Batátovo-cizrnová polévka se zázvorem](#)

Imunitu posílíte vitamínem D i zdravými tuky

Ostatně tučnější mořská ryba, jako je losos, sardinka či sled', která je důležitým zdrojem **vitamínu D i omega 3 nenasycených mastných kyselin**, by měla být v jídelníčku 2× týdně. Právě tyto živiny pomáhají podporovat normální funkci našeho imunitního systému. A jak známo, v podzimním období na náš imunitní systém číhají mnohé výzvy – chladné počasí, šířící se nachlazení a virózy. **Podporovat imunitu** můžete také pravidelnou konzumací jogurtu nebo [mléčné kvašené zeleniny](#), které obsahují živé prospěšné bakterie.

Inspirace od Vím, co jím:

[Halibut se špenátovým rizotem](#)

[Losos s bramborovými srdíčky a pomerančovou omáčkou](#)

[Candát s pomerančovou omáčkou a hráškovým kuskusem](#)

S těmito změnami projdete podzimním sychravým obdobím lehčeji a určitě si i

pochutnáte.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

[imunita](#) [kvašená zelenina](#) [kysané zelí](#) [obilná kaše](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#)
[ořechy](#) [ovesná kaše](#) [podzimní jídleníček](#) [polévka](#) [tučné ryby](#) [vitamin D](#) [zdravé](#)
[tuky](#)

Copyright © 2024

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