**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 15. 7. 2024 | Bc. Lucie Kašparová

# Jak na rychlé letní večeře

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-na-rychle-letni-vecere__s10010x20843.html

V létě ubíhá čas snad rychleji než v kteroukoli jinou roční dobu. A tak není divu, že dáme raději přednost zábavnějšímu a zajímavějšímu programu než je dlouhá příprava pokrmů. Ani vysoké teploty nenahrávají tomu, že bychom chtěli trávit delší čas v kuchyni. Často se nám ani nechce zapínat sporák nebo trouba. Jak pojmout letní večeře, aby nás zasytily a neodbyli jsme se, poradíme v dnešním článku.

Nejprve se podívejme na pár zásad, které je dobré mít na paměti, abychom nehladověli, ale zároveň zbytečně nepřibírali na váze:

## 1. Neodbývejte se

Celodenní pobyt venku, protože počasí vybízí k tomu strávit co nejvíce času na zahradě nebo na výletě. Po příchodu domů máte na starost nakrmit především děti, udělat večerní hygienu, dohnat pracovní resty, úklid a jiné neodkladné záležitosti. Až se může stát, že večeři úplně vynecháte nebo se odbydete něčím malým. Večeři nevynechávejte. Je to palivo, které vám pomůže lépe zvládnout nejen ten seznam povinností, které musíte před ulehnutím do postele ještě zvládnout. Ale především je to také potřebná dávka energie a živin.

## 2. Svatá trojice: bílkoviny + sacharidy + zelenina

Večeře je podobně jako snídaně a oběd komplexní jídlo sestávající z těchto tří složek. Nemá smysl vynechávat přílohy či pečivo. Ani pokud jste v redukci hmotnosti. Samozřejmě není potřeba k večeři sníst pět krajíců chleba či 10 knedlíků, ale adekvátní množství celozrnného pečiva či přílohy je naprosto v pořádku. Zeleninový salát bez kousku bagety či jiného pečiva není komplexní večeře a brzy po takovém jídle budete mít hlad. Tím spíš sáhnete ještě v pozdějších hodinách po kaloričtějších pochutinách, jako jsou brambůrky nebo oříšky. Tudíž nedává smysl večeřet samotnou zeleninu.

## 3. Ovoce není tabu

Podobně jako jste se možná báli zařadit sacharidy k večeři v domnění, že budete přibírat, bojíte se dát si k večeři kousek zralého ovoce, které má zrovna v létě nejlepší chuť. Klidně si ho dopřejte. Samozřejmě opět v rozumném

množství. Není potřeba sníst kilo jahod na posezení. Ale taková nektarinka nebo broskev v zeleninovém salátu s mozzarellou je velmi chutná a příjemná obměna.

## A co tedy v létě večeřet?

-

  **Obložený kus celozrnného či jiného pečiva** s tvarohovým sýrem, vysokoprocentní šunkou a sýrem, k tomu listy salátu, paprika či rajče - není potřeba každý den kouzlit fancy večeře, které vypadají jako z photoshopu. Večeře obzvlášť když se vám nechce vařit, může být takto obyčejná, přesto chutná. Šmrnc ji dodá zelenina ve své nejzralejší podobě.

- **Zapečený toust s různými druhy sýrů** do 30 % tuku se zeleninovým salátkem - obdoba obloženého pečiva, když zatoužíte po teplé variantě. Obzvlášť oblíbené jsou u dětí, můžete doplnit i trochou kečupu nebo dipem z cottage sýru a čerstvých bylinek.
- **Neochucený jogurt, vločky a ovoce** - zní vám to jako snídaně? A kde je psáno, že jogurty můžeme pouze snídat? Rychlá večeře, která opravdu osvěží v letních parnech. Jogurt může nahradit taky zakysaný nápoj jako je kefír nebo acidofilní mléko, vločky můžete obměnit za nezapékané musli.
- **Jídla z jedné pánve či hrnce** - ideální, pokud se vám nechce umývat spousta nádobí a stát dlouho u plotny. Těstoviny, které se vaří se zeleninou a do hotových přidáte nějaký zdroj bílkovin, jako je třeba ricotta, cottage či vařené vejce. V podobných směsích dobře fungují taky obiloviny, jako je bulgur, quinoa nebo jáhly. Zkontrolujte si vždy dobu vaření na obale a zajistěte, aby ve směsi byl dostatek tekutiny.
- **Zeleninové saláty s luštěninami** - červená nebo černá čočka nevyžadují namáčení předem, použít lze i cizrnu, fazole či hnědou čočku z konzervy. Rázem se z takového jídla stane opravdová rychlovka. Luštěniny dodají potřebný zdroj bílkovin. Když salát doplníte opečeným toustem nebo čerstvým pečivem, máte komplexní jídlo, které vás skutečně zasytí.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**
**Zdroj informací: ZLATOHLÁVEK, Lukáš. Klinická dietologie a výživa. Druhé rozšířené vydání. Medicus. Praha: Current media, [2019]. ISBN 978-80-88129-44-8.**

bílkoviny letní onemocnění ovoce Sacharidy vaření z jednoho hrnce zdravá večeře zdravý recept zelenina zeleninový salát

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz