magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 2. 2025 | redakce Vím, co jím

Má pečivo své místo ve zdravém jídelníčku?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ma-pecivo-sve-misto-ve-zdravem-jidelnicku__s10010x20959.html

Chlebem a solí vítali své hosty už staří Slované. Náš národní symbol se ale postupem času stal strašákem, o kterém si myslíme, že může za naše faldíky. Je tomu opravdu tak? Pojďme se pečivu podívat pořádně na zoubek.

Pečivo: mýtus vs. realita

Určitě jste se už setkali s dietami, které radí vyřadit pečivo, přílohy nebo jiné skupiny potravin z jídelníčku. Ano, takové diety vám mohou pomoct s rychlým hubnutím. Většinou ale také končí jojo efektem, protože nejsou dlouhodobě udržitelné. Pokud chcete být fit a zhubnout trvale, je potřeba si namíchat ten správný koktejl bílkovin, vlákniny, sacharidů, ale i tuků a cukrů.

Pečivo do takového koktejlu nejenže patří, ale navíc vám pomůže doplnit potřebnou vlákninu, která je pro zdravé zažívání nezbytná.

> *„Vláknina je důležitou součástí našeho jídelníčku. Přispívá k pravidelnému vyprazdňování a k dobrému stavu střevního mikrobiomu, tedy bilionům prospěšných bakterií. Ty pomáhají rozkládat potravu, vstřebávat živiny a produkovat důležité látky včetně vitamínů,“* říká nutriční terapeutka Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Potravina	**Obsah vlákniny ve 100 g***	**Kolik g musím denně sníst, abych naplnil doporučený příjem?****
Večerní chlebík Penam	12 g	233 g
Sporty chléb Penam	10 g	280 g
Maliny	6,5 g	430 g

Chléb Žitamoc Odkolek	6 g	466 g
Celozrnný toast Penam	5,9 g	474 g
Chléb s kmínem Odkolek	4,4 g	636 g
Vařená čočka	3,7 g	757 g
Mrkev	3,5 g	800 g
Červená Jablka	2,4 g	1 166 g
Rohlík tukový	2 g	1 400 g
Paprika	1,7 g	1 647 g

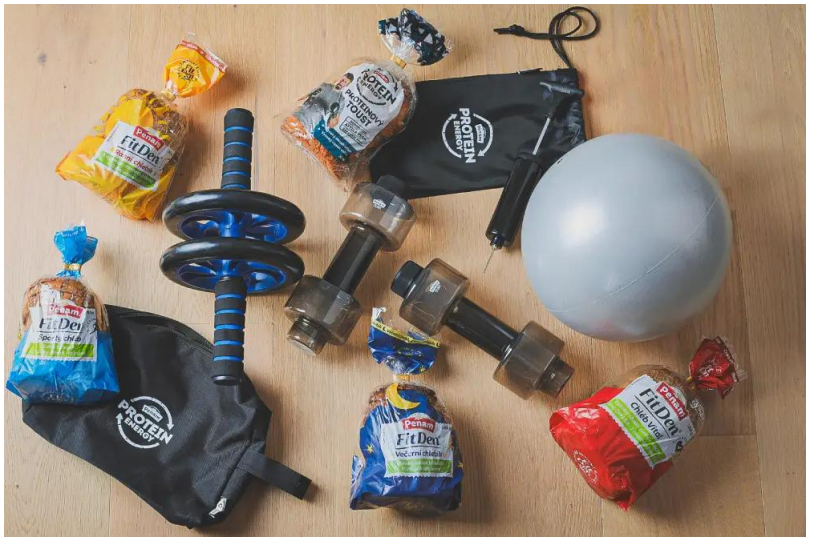
***doporučený denní příjem vlákniny je 28 g**
**** denní příjem vlákniny doporučujeme seskládat z široké škály zdrojů. Tabulka slouží pouze pro srovnání.**
Zdroj: Penam a.s. a United Bakeries a.s., ostatní potraviny dle Kalorických tabulek.

Jak na správný výběr pečiva?

Vybrat si to správné pečivo není žádná věda. Pulty v pekárnách a obchodech nás sice lákají širokou nabídkou, stačí ale odolat líbivým obalům a před nákupem se podívat na výživové hodnoty a složení. U baleného pečiva je najdete přímo na obale. Informace o čerstvém pečivu pak musí být vždy u personálu prodejny. A jaké pečivo si vybírat?

- **Žitné pečivo** – Žitná mouka je obecně nutričně hodnotnější než pšeničná, a to i když není celozrnná. Žitné pečivo je pak plné polysacharidů, které pročistí střevní sliznici a působí tak blahodárně na vaše zažívání. Vláknina

navíc zpomalí vstřebávání cukrů a tuků, takže se budete cítit déle sytí. Chutnou variantou žitného chleba je Žitamoc z pekárny Odkolek.

- 

Celozrnné pečivo – Může být z jakékoliv mouky – žitné, pšeničné, špaldové apod. Celozrnné pečivo má vyšší podíl vlákniny a podporuje zdravé zažívání. Při výběru se neřiďte barvou, ale informací na obale nebo u cenovky, kde musí být jednoznačně uvedeno slovo „celozrnné“. Pokud chcete sáhnout na jistotu, tak si vyberte celozrnný žitný chléb Fit den.
- **Speciální pečivo** – Dopřejte si pečivo například z ovesné mouky, která je přirozeně bezlepková, nebo špaldy obsahující vitamíny a minerální látky. Na trhu jsou také výrobky s pohankovou, jáhlovou, rýžovou či amarantovou moukou. Lidé s aktivním životním stylem si pak oblíbili

chleby s obsahem hrachu či čočky, které dodají pečivu také pořádnou dávku bílkovin. Příkladem takového chleba je Sporty chléb Fit den.

- **Kváskové pečivo** – Zakousnout se do pravého kváskového pečiva s dlouhým vedením je gurmánský zážitek. Jako bonus vás takové pečivo zasytí na delší dobu, podpoří vaše trávení a působí preventivně proti nadýmání. Při výběru buďte ale ostražití a zkontrolujte si složení, které by mělo obsahovat pouze vodu, mouku, sůl a kvásek. Prověřenou značkou kváskového pečiva je Baker Street.

Pečivo ráno nebo večer?

My říkáme kdykoliv! V ranních a dopoledních hodinách si dopřejte pečivo s kvalitními sacharidy a nastartujte svůj aktivní den. Večer si pak pochutnejte na chlebech s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem sacharidů. Díky řadě Fit den pro vás bude výběr hračka, ráno si dáte Ranní chlebík s chia semínky, dýňovými semínky a červenou quinoou. Večer si pak pochutnáte na Večerním chlebíku plném vlákniny a bílkovin, který je navíc téměř bez cukrů.

Zdravě s radostí!

Zdravý životní styl není žádný sprint, ale maraton. A žádný kouzelný recept na hubnutí neexistuje. Abyste dosáhli trvalých výsledků, musíte ho nastavit tak,

aby vám pomáhal a zároveň vás bavil. Začněte tím, že zapomenete na drastické hubnutí a diety. Jezte s rozumem, vybírejte si kvalitní suroviny bohaté na bílkoviny, vlákninu, ale i zdravé tuky a sacharidy. Pamatujte, že nejlepší jídelníček je ten, kterého se zvládnete držet za měsíc, za rok i za pět let.

Tento článek vznikl ve spolupráci se společností Penam.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Penam

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