




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[Prevence a Covid-19](#) 22. 6. 2020 |  Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Zdravý a levný jídelníček? Zvládnete ho i vy!

URL článku:

[magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Zdravy-a-levny-jidelnicek-Zvladnete-ho-i-vy!\\_s20128x19838.html](http://magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Zdravy-a-levny-jidelnicek-Zvladnete-ho-i-vy!_s20128x19838.html)

Rádi byste se stravovali zdravě, ale obáváte se ceny. Nepotřebujete žádné exotické superpotraviny. A s našimi tipy, jak jíst zdravě a přitom nezruinovat domácí rozpočet, to zvládne každý.



## Hlídáte finance a chcete se stravovat zdravě

Nebojte se, dá se to zvládnout! Opravdu nemusíte shánět drahé speciální superpotraviny anebo exotické druhy ovoce, zeleniny nebo mořských plodů dovážené z druhé strany světa.

- Zdravý jídelníček **složíte i z běžných potravin** – a vyplatí se předem plánovat, co a jak chcete konzumovat.

Nákupní seznam vám pomůže nepřihazovat do košíku zbytečné položky a efektivně pak vše ze spíže a chladničky spotřebovat – není to nijak složité.

## Vybírejte základní potraviny, využívejte slevy



U trvanlivých potravin (těstoviny, kuskus, bulgur, hrách, čočka, cizrna, olej, aj.) porovnejte velikost balení a cenu v přepočtu na 1 g nebo 100 g, abyste zjistili, které balení je výhodnější.

**Využívejte také slevových akcí** – a to nejen u trvanlivých potravin. V českém prostředí jsou akce poměrně běžné a časté, kategorie potravin i jednotlivé položky se obvykle po nějaké době střídají/opakují – využijte tak slevy a nakupte např. mléčné výrobky (mléko, jogurty nebo sýry), [kvalitní výběrovou šunku](#), vejce, cereálie, libové maso, sardinky nebo tuňáka v konzervě nebo různé druhy zeleniny či ovoce s výhodnější cenou.

- Prakticky téměř vždy je nějaká položka v dané kategorii ve slevě – prozkoumejte dostupný sortiment ať víte, z čeho můžete vybírat.

Někdy se může vyplatit zvolit např. mražené rybí filé v kostce spíše než chlazený fileť. Určitě ale **neslevujte z požadavků na kvalitu** a spíše se vyhněte glazovaným rybám nebo rybím polotovarům.

Připravte si vlastní varianty ze základních surovin – vyrobte si třeba **vlastní müsli z ovesných vloček** (třeba v kombinaci s dalšími cereáliemi) a ořechy nebo trochou sušeného či lyofilizovaného ovoce. Část vloček můžete třeba i lehce opražit nasucho na pánvi. Záleží jen na vašich chuťových preferencích. **Nekupujte také připravené zeleninové či ovocné saláty** a připravte si vše sami doma – významně ušetříte.

## Plánujte a nakupujte i podle seznamu

- Abyste se vám ve spíži či lednici nic nezkazilo nebo neprošlo, **zkuste si naplánovat** jaké pokrmy budete během 2-4 dní připravovat.

Pečlivě nejprve projděte domácí zásoby a připravte si seznam všeho, co potřebujete nakoupit. Snažte se nekupovat položky, které jste si nezapsali. Pomoci třeba může i **nákup přes internet** - můžete si **nakoupit ve chvíli, kdy jste nasyceni**. Nepohybujete se osobně mezi regály se zbožím, a tím pádem jste **více odolní různým impulzivním nákupům**, když se vám sbíhají sliny.

## Vařte jednoduše a využijte luštěniny



Chystáte-li se připravovat kuřecí maso, **kupte celé kuře**, upečte jej, uvařte si vývar a zbylé menší kousky masa můžete využít třeba při přípravě zelenino-kuřecího rizota anebo společně se zeleninou jako náplň do

tortily.

Uvařte třeba cizrnové či čočkové kari, jednoduché je i fazolové chilli con carne. Jinou variantou je třeba **čočkový nebo těstovinový salát se zeleninou** a balkánským nebo feta sýrem.

Rychlým a jednoduchým jídlem je třeba volské oko (opečené vejce na pánvi), omeleta anebo palačinky, ty si můžete připravit ve slané i sladké variantě.

- Připravte si i **zdravé domácí pomazánky** - třeba z tvarohu či sýru cottage (klidně i se zeleninou), nebo z žervé a sardinek ve vlastní šťávě. Přidejte trošku zeleniny a hlad se vám určitě vyhne. Navíc vše připravíte velmi rychle.

## Nestíháte-li vše spotřebovat

- **Uvařte polévku a nebo zamrazujte**

Máte doma [různé druhy zeleniny](#) a nenapadá vás žádný pokrm, v kterém byste je zužitkovali? **Uvařte si dobrou zeleninovou polévku**. Když ji doplníte třeba

o bulgur nebo ovesné vločky a vejce nebo červenou čočku, získáte skvělé vyvážené plnohodnotné jídlo. U některých druhů zeleniny využijete třeba i nať (není-li zažloutlá nebo hořká), anebo měkkou část košťálu – snížíte tak množství odpadu, který vyhodíte.

Pokud jsou přebytky zeleniny či ovoce opravdu velké, můžete využít i **zamražení**. Kořenovou zeleninu očistěte a nakrájejte na drobné kostičky a nebo tenké nudličky. Druhy si třeba i smíchejte dohromady, později z nich máte jednoduchý základ na zeleninový vývar. Zamrazit můžete třeba i hotovou krémovou polévku.

Ovoce můžete využít pro přípravu smoothies, jako náplň do tvarohových knedlíků nebo na přípravu rozvaru či do bublaniny. **Zbytky vína nebo vývaru** můžete zamrazit třeba ve formě na ledové kostky – pak se budou jednoduše dávkovat při přípravě rizota, krevet a nebo omáčky pod maso.

## Vhodné skladování hraje svou roli



Svou roli v co nejdelším uchování **samozřejmě hraje i vhodné skladování** – brambory a cibuli skladujte na tmavém, chladnějším místě (ne však v chladničce), odděleně.

Čerstvé bylinky vložte do sklenice s vodou, aby vám hned neuvadly – případně i ty můžete zamrazit (oddělte však aromatické druhy od jiných potravin, aby vám nenačichly).

**Ovoce se zeleninou od sebe také oddělte**, ideálně jej nedávejte až do nejnižší části chladničky, kde je nejvíce zima. Navíc máte-li vše v chladničce přehledně uspořádáno, je méně pravděpodobné, že něco přehlédnete a necháte zkazit.

Když se nezadaří a máte ovoce nebo avokádo nezralé, **vložte je do papírového sáčku** a nechte dozrávat – ve svém vlastním mikroklimatu může

ještě „dojít“. Nezapomeňte ale stav pravidelně kontrolovat, ať se nakonec nezkaží.

---

Copyright © 2022

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