



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 9. 1. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Maso stačí v jídelníčku 1-2krát týdně, pak sáhněte po luštěninách nebo houbách

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Maso-staci-v-jidelnicku-1-2krat-tydne,-pak-sahnete-po-lusteninach-nebo-houbach__s20142x20472.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Maso-staci-v-jidelnicku-1-2krat-tydne,-pak-sahnete-po-lusteninach-nebo-houbach__s20142x20472.html)

Máte období, kdy maso neplní váš každodenní jídelníček, moc vám nechutná, nebo ho prostě jen z nějakých důvodů chcete omezit? V pořádku. Víte ale, čím ho nahradit? Co jíst, abychom doplnili pro tělo tolik důležité bílkoviny a aminokyseliny?



Vynechávat ze svého jídelníčku jakoukoliv složku potravy, pokud našemu tělu nezpůsobuje zažívací či jiné zdravotní problémy, není nutné a víceméně ani správné. Člověk se narodil všežravcem z nějakého důvodu, a tak by to mělo i zůstat. Ovšem podobně jako jinde, i zde by mělo platit pravidlo „všeho s

mírou“. Tudíž i s konzumací masa bychom to neměli přehánět a bohatě **postačí mít kvalitní maso (ideálně z biochovů) na talíři 1-2x týdně.**

Pro zachování vyvážené stravy je důležité najít po „zbytek týdne“ nejen **další zdroje bílkovin**, ale především i **potravin, které obsahují železo, fosfor, zinek a vitamíny A, B, D**. A to není nic tak složitého, jak by se vám třeba mohlo zdát.



- Všechny tyto látky můžete do stravy zahrnout konzumací mléčných výrobků a [vajec](#), dále luštěnin, fermentovaných sójových produktů a také ořechů a semen.

Luštěniny obsahují vysoké procento bílkovin, vlákninu i železo. Nejvyšší obsah proteinů naleznete v zelené čočce, zeleném hrachu, fazolích a [cizrně](#). Výhodou luštěnin je, že jsou velice výživově hodnotné a finančně nenáročné. Široké spektrum aminokyselin naleznete i v obilovině zvané **quinoa**. Quinoa je velmi bohatá na železo, vápník, hořčík a vitamín B2. Zdrojem proteinů jsou i

zelenina a houby. Květák a lilek se sice v obsahu bílkovin masu nevyrovnají, ale zato se pyšní spoustou vlákniny, vitamínů a minerálů.

Co tedy konkrétně jíst a čím maso „nahradit“?

Houby: obsahují vitamíny skupiny B, selen, hořčík, fosfor a železo. Jsou nízkokalorické, jejich obsah je tvořen především vodou a minimem tuku. Pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi a mají spoustu zdravotních benefitů ve vztahu k našemu srdci.



- **Náš tip:** Vyzkoušejte recept na [Jemnou paštiku z hlívy ústříčné](#).

Mléčné výrobky: v mléčných výrobcích nalezneme nejen vysoký obsah bílkovin, ale i vitamín A, D a B, samozřejmě i vápník. Nejlepší volbou jsou kysané mléčné výrobky (kefíry, jogurty), které příznivě působí na naši [střevní](#)

[mikroflóru.](#)

- **Náš tip:** Připravte si ke svačině [Mléčné smoothie s lesním ovocem a ovesnými vločkami.](#)

Luštěniny: obsahují nejen velké procento bílkovin, ale i vlákninu, železo, fosfor a vápník. Mají vysokou sytící schopnost díky nízkému glykemickému indexu a nízký obsah tuku. Pravidelná konzumace přispívá k prevenci vzniku nádorových onemocnění a snižují riziko vzniku diabetu II. typu.

- **Náš tip:** Zkuste dokonale křupavé [Cizrnové nachos.](#)

Vejsce: vajíčka jsou zdrojem celé škály vitamínů a minerálů, kvalitních bílkovin se širokým aminokyselinovým spektrem s vysokou sytící schopností.

- **Náš tip:** Co takhle [Vaječnou omeletu se zeleninou?](#)

Tofu, tempeh, seitan a další vegetariánské a veganské produkty: občasné zařazení těchto produktů může zpestřit náš jídelníček. Spíše si vybírejte fermentované produkty (tempeh, miso), které jsou lépe stravitelné a příznivě ovlivňují naši mikroflóru.

- **Náš tip:** Skvělou volbou bude [Pohankové rizoto s tempehem a zelenými fazolkami.](#)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Gymbeam.cz; Jimejinak.cz; Stobklub.cz; Jimeto.cz

[mléčné produkty](#) [bílkoviny](#) [čím nahradit maso](#) [fermentace](#) [flexitariánská strava](#)
[flexitariánství](#) [houby](#) [luštěniny](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná strava](#)
[rostlinné bílkoviny](#) [vitaminy a minerály](#) [zdroj proteinu](#) [zdroj železa](#)

Copyright © 2023

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