



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



[O výživě](#) 26. 2. 2024 | Mgr. Kristina Šístková

# Velký úklid jídelníčku

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Velky-uklid-jidelnicku\\_\\_s10010x20755.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Velky-uklid-jidelnicku__s10010x20755.html)

Třídíte si věci ve svém šatníku a jednou za čas do něj přidáte nový kousek? A zamysleli jste se někdy v průběhu roku nad skladbou své stravy a zkusili udělat nějaké změny i v ní? Pokud ne, pak se do toho rovnou pusťte, protože právě teď je ta správná doba na velký předjarní úklid jídelníčku. A pokud si říkáte, že není co měnit, věřte, že možnost něco vylepšit je tu vždy. Pojdme se společně podívat na to, jak svůj jídelníček efektivně uklidit.



## **Zamyslete se, co ve vašem jídelníčku chybí**

*Jíte dostatek vlákniny, tedy dostatek zeleniny i té kvašené, ovoce, celozrnných*

*produktů, vloček a otrub, luštěnin či ořechů a semínek?*

*Jíte dostatek bílkovin včetně zakysaných mléčných výrobků? Je ve vašem jídelníčku denně zastoupený kefír, jogurt, tvaroh, mléko, žervé, cottage, tvrdý sýr?*

*Zařazujete pravidelně libové maso a ryby?*

*Dodržujete pitný režim bez kalorií, tj. pijete vodu a neslazené čaje?*

- Pokud jste si minimálně jednou odpověděli ne, **je na místě tyto potraviny do vašeho jídelníčku přidat** a zvyknout si na jejich pravidelnou konzumaci.

## **Zhodnoťte, co ve vašem jídelníčku naopak přebývá**

*Solíte příliš? Dosolíte si jídlo, aniž byste jej předem ochutnali?*

*Sladíte příliš? Přidáváte si cukr, sirup nebo med několikrát denně pravidelně do kaše, jogurtu, nápojů či jinam?*

*Konzumujete denně sladkosti?*

*A co tuk? Dopřáváte si tučná masa, uzeniny, sádlo a máslo? Smažíte rádi?  
Nebo spíše tíhnete ke sladkému tučnému dortíku či koblize?*

*Vyhýbáte se vaření a raději si koupíte kdejakou „rychlovku“?*

- Pokud jste si minimálně jednou odpověděli ano, je vhodné začít o konzumaci těchto potravin přemýšlet a postupně ji snižovat. **Časem by bylo ideální si od jejich konzumace zcela odvyknout.** Mnoho z výše zmíněných potravin lze navíc zaměnit za zdravější a méně kalorické.

## **Posudte, zda při nakupování přemýšlíte**

*Čtete etikety a zabýváte se složením potravin při jejich výběru?*

- Zájem o složení potravin se rozhodně vyplatí, proto **pokud jste doted' etikety nečetli, začněte.** Suroviny jsou uvedeny vždy sestupně dle jejich hmotnostního množství v dané potravíně, tzn., že surovina uvedená na prvním místě je v dané potravíně zastoupená v největší míře.

*Nakupujete dle seznamu, nebo se necháváte vést aktuálními touhami?*



- Do obchodu chodíte nakupovat vždy najezení a **řídte se pouze nákupním seznamem**, který jste si doma předem pečlivě připravili. Předejdete tak kupování zbytečností a nevhodných potravin.
- Nabídka obchodů je dnes velmi široká, přednostně tak můžete volit **potravin v bio kvalitě**. A nebojte, překvapivě se často nejedná o ty nejdražší. Chutné bio produkty najdete například v prodejnách dm nebo v online shopu dm.cz **[pod značkou dmBio](#)**. Při výběru se vždy rozhodujte na základě samotného složení potraviny a dle jejího původu.

# Správný jídelníček je dlouhodobě udržitelný

Při jakékoli úpravě jídelníčku je vhodné se sám sebe zeptat, zda jsem schopný takto jíst dlouhodobě. Samotná úprava se také řídí dle současného jídelníčku, a je tudíž velmi individuální. Zatímco pro jednoho může být změnou pouze zařazení oříškového másla, pro jiného se může jednat o komplexní změnu v celkovém výběru potravin.

- **K úpravám přistupujte postupně.** Až si na jednu změnu zvyknete, můžete přidat další. Zamyslete se nad tím, které změny jsou pro vás nyní možné, kde můžete přidat, kde ubrat, co vás obtěžuje méně a co více.
- Inovujte. **Nebojte se zařadit do jídelníčku něco nového**, pro vás neznámého. Neosloví-li vás nová potravina, dejte jí ještě šanci a zkuste například jinou úpravu.
- Myslete na to, že důležitá a žádoucí je při sestavování jídelníčku jeho **pestrost**.

## Čím je vhodné jídelníček nově obohatit?



- [různými druhy ořechů](#), semínek a ořechových másel
- [novými druhy olejů](#)
- sušeným ovocem
- alternativou masa a sýrů
- olivami
- [kimchi](#)
- houbami (např. hlívou ústříčnou či houbami shiitake)
- zeleninovými a ovocnými šťávami
- [rostlinnými nápoji](#) (alternativami mléka)
- kokosovou vodou

- [různými druhy čajů](#)

Mějte na paměti, že **nezáleží jen na výběru potravin, ale především na zkonzumovaném množství**. Není žádoucí, abyste denně snědli sáček ořechů nebo půl sklenice ořechového másla. Stačí přihodit šest kusů ořechů do jogurtu nebo jednu čajovou lžičku zmíněného másla.

*Tento článek vznikl ve spolupráci s dm.*



[bílkoviny](#) [čtení etiket](#) [dm drogerie markt](#) [složení výrobku](#) [tvorba jídelníčku](#)  
[udržitelnost vláknina](#) [vyvážený jídelníček](#) [změna stravovacích návyků](#)

---

Copyright © 2024

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