



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 11. 10. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Nákupní průvodce pro flexitariány

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakupni-pruvodce-pro-flexitarians_s20142x20401.html

Flexitariánství lze hodnotit jako směr, který může být pro zdraví člověka prospěšný. Není tak striktní jako veganství a každý, kdo jej vyznává, si může jídelníček upravit dle chutí, příležitostí či potřeb. Není tedy výjimkou, že se v jídelníčku flexitariána objevují mléčné výrobky, vejce nebo maso. Jeho hlavní součástí jsou však stále rostlinné zdroje. Je to směr zaměřený na ochranu životního prostředí, ekologii a dodržení etických zásad. Na co vše je potřeba myslet při nakupování potravin?



Pestrost jídelníčku a čtení etiket

Může se to zdát jako klišé, ale jedná se o fakt. V první řadě je nutné myslet na správnou skladbu jídelníčku, aby v něm byly zastoupeny tuky, sacharidy, bílkoviny a mikronutrienty. V řadě druhé neméně důležité je [složení a původ potravin](#).

Základní suroviny na seznamu

- **[Sacharidy](#)** např. přílohy jáhly, pohanka, amarant, čirok, luštěniny, vločky, otruby, kroupy, těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, quinoa, celozrnné pečivo, celozrnná tortila aj., nápoje jako Caro, melta, ovesný, rýžový, v neposlední řadě také zelenina, ovoce.
- **[Tuky](#)** např. ořechy, semena, avokádo, různé oleje (řepkový, olivový, dýňový, lněný, rýžový, vinný, avokádový apod.), olivy, tahini.
- **[Bílkovinné zdroje](#)**, jakými jsou třeba tofu, tempeh, seitan, robi, klaso. Bílkoviny se též vyskytují ve zmíněných přílohách či ořechách a semenech.

Z těchto základních surovin lze připravit slané i sladké pokrmy. Jejich kombinace nejen zachutná, ale také zasytí. Dále je možné využít dalších potravin, které vycházejí z těchto zmíněných. Mohou to být např. luštěninové těstoviny či mouky, mouka z mandlí, ořechová másla a další.

Potraviny by měly být nejlépe lokální a sezónní.



Do košíku dále přihodte ideálně **v bio kvalitě nebo od farmáře z volného chovu:**

- vejce
- maso
- ryby
- mléčné výrobky – např. jogurty, žervé, sýry

U nich je vždy zapotřebí sledovat datum spotřeby, protože přeci jen nebývají v

jídelníčku flexitariána tak četně. Jedná se o potraviny, které celkem rychle podléhají zkáze, proto není úplně nutné mít jich doma velkou zásobu, jak tomu může být právě u rostlinných potravin. V případě výhodné koupě či možnosti výběru z nevšedních mas a ryb je vhodné zvážit jejich zamrazení. Veškeré živiny zůstanou zachovány a lze potraviny sníst i o několik týdnů či měsíců později.

Proč zařadit mléčné produkty do flexitariánské stravy?

Je na místě přihlédnout k tomu, že **pravidelná konzumace kysaných mléčných výrobků pozitivně ovlivňuje imunitní systém**. Probiotické bakterie v nich obsažené působí navíc protizánětlivě a zamezí množení nežádoucích bakterií ve střevě. Dokonce mohou pomoci změnit celkové složení střevní mikrobioty. Stávají se tak perfektním doplňkem k rostlinné stravě.



Čím si zpestřit pokrm na talíři?

Tyto potraviny jsou nejen nutričně velmi hodnotné, ale také svou povahou obzvláštní.

- **Houby** – jsou významné pro svůj obsah vlákniny, vody, minerálních látek a vitaminů, některé druhy mohou [ovlivnit i funkci imunitního systému](#).
- **Konjakové těstoviny** – mají nízkou energetickou hodnotu, přesto dokonale zasytí, hodí se i do bezlepkového jídelníčku, obsahují vodu a vlákninu a ve veganských jídelnících často substituují želatinu.



- **Klíčky a bylinky** – vyklíčit lze nechat „kde co“ a každý klíček má odlišnou chuť. Samotné

[klíčení](#) nejenže zlepší stravitelnost semínek, luštěnin či obilovin, zároveň jsou klíčky zdrojem vitaminů, minerálů, bílkovin, včetně enzymů. Výhodou je jejich velké využití. Bylinky mohou podpořit trávení a jsou též zdraví prospěšné, mimo vitaminů a minerálních látek obsahují éterické oleje, třísloviny alkaloidy.

- **Miso pasta** – jedná se vlastně o fermentované sójové boby a zajímavá je pro svůj obsah bílkovin. Nevýhodou je akorát vysoký podíl soli, proto jídlo, do kterého bude použito, už není potřeba dosolit.

Co nepatří do flexitariánského jídelníčku a čemu je vhodné se vyhnout

- Vysoce průmyslově zpracovaným potravinám.
- Produktům živočišného původu z velkochovů.
- Přemíře pečiva z pšeničné mouky.

Ukázkový třídenní jídelníček najdete na našich webových stránkách Aktivně a zdravě pod názvem [Flexitariánský jídelníček](#). A zajímá-li vás, jak stravou podpořit imunitu, inspiraci najdete v [Jídelníčku pro podporu imunity](#).

Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a.s.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je nutriční specialista)

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/06/15/The-health-of-people-and-our-planet-go-hand-in-hand-How-conscientious-consumption-is-driving-sustainable-nutrition>

[bílkoviny](#) [flexitariánská strava](#) [flexitariánství](#) [houby](#) [imunita](#) [klíčení](#) [kysané mléčné výrobky](#) [nákup potravin](#) [probiotika](#) [ryby](#) [sacharidy](#) [tabulka výživových hodnot](#) [tempeh](#) [tofu](#) [tuky](#) [zdravé tuky](#) [zdravý nákup](#)

Copyright © 2024

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