

Nakupujte zdravě a s rozumem

Kupujte čerstvé (zásoby vydrží jen na pár dní)

- zeleninu – 500 g denně, jezte kdykoliv a v jakémkoliv množství
- ovoce – 1-2 ks na den
- pečivo ideálně celozrnné, není – li celozrnné, pak obyčejný chléb, žitný chléb (moskva), grahamové rohlíky, popř. vícezrnné pečivo
- čerstvé ryby – 2x týdně, zařaďte tučné ryby (losos, makrela, kapr, pstruh, libové – treska, candát, štika apod.)
- čerstvé libové maso - kuřecí, krůtí, hovězí zadní, vepřová kýta, králík, jehněčí, telecí, zvěřina, vnitřnosti atd.



Nakupujte zdravě a s rozumem

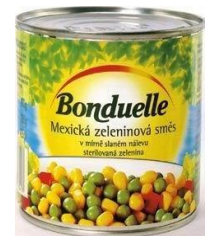
Vydrží 1 –2 týdny

- grahamové / celozrnné tortilly – hodí se do zásoby, když dojde pečivo nebo pro změnu chuti
- zakysané mléčné výrobky neslazené
- čerstvé sýry - Cottage, lučina linie, žervé, ricotta apod. – bílé nebo ochucené
- tvaroh o různé tučnosti, čistý nebo ochucený /jsou varianty nasladko, naslano/ , tvarůžky
- sýry Mozzarella, Eidam a jiné tvrdé sýry s obsahem 20 - 30 % t.v.s.
- tučné sýry, např. niva nebo hermelín jsou vhodnější do pomazánek (např. tvaroh s nastrohanou nivou) nebo si hlídejte jejich množství
- kvalitní šunka s vysokým obsahem bílkovin (tř. nejvyšší jakosti)
- vejce
- máslo – pohlídejte si množství, nepodmazávejte tučné sýry apod.
- tofu, tempeh (alternativa masa ze sóji), šmakoun (alternativa z bílku)



Vydrží měsíc a déle a proto je dobré mít doma v zásobě

- knäckebrot – místo čerstvého pečiva, nevybírejte si kukuřičné nebo rýžové produkty
- obilné vločky – ovesné, pohankové, rýžové, žitné, ječné, jáhlové apod.
- snídaňové cereálie, müsli aj. – sypané, hlídejte obsah cukru do cca 20 g / 100g, vláknina min. 6g / 100 g
- přílohy - brambory, batáty, rýže – parboiled, natural, basmati, jasmín, celozrnné nebo grahamové těstoviny, kuskus (pšeničný, pohankový, čočkový aj.), pohanka, jáhly, kroupy, bulgur, quinoa
- luštěniny - čočka červená, černá, fazole, cizrna, hrách, lze i v konzervách
- tuňák a jiné ryby v konzervě, rybí výrobky (rychlé obědy, večeře, pomazánky, do salátů apod.)
- rajčata a jiná zelenina v konzervě, kvalitní kečup (např. mrkev, hrášek, zeleninové směsi apod.)
- luštěninové / zeleninové pomazánky
- panenské oleje do studené kuchyně (olivový, řepkový, slunečnicový, ořechový, dýňový, lněný apod.)
- na tepelnou úpravu ideálně poslouží řepkový olej
- koření pro vyladění pokrmů – pepř, kmín, římský kmín, tymián, rozmarýn, oregáno, majoránka, kari, skvělé jsou i různé směsi (např. firma Sonnentor)
- trvanlivé mléko
- přírodní, neochucené ořechy, semínka, sušené ovoce /hlídat množství, cca 20 – 30 g denně/
- dochucovadla – balzamikový ocet, umeocet, kvalitní sójová omáčka, můžete i majonézu k dochucení ☺



Do mrazáku

- mražené zeleninové směsi či jednodruhové zeleniny, stejně tak ovoce
- ryby, libové maso

Obecná doporučení nestačí? Znáte dost teorie, ale v praxi to pořád dře?

Poradím vám na míru poté, co udělám analýzu vašeho jídelníčku.
Žádné počítačem generované jídelníčky, žádná instantní strava ani koktejly.



Naslouchám, analyzuji a pak radím!



Hubněte svým
vlastním tempem
www.vymlatilova.cz

