

ZDRAVÝ TALÍŘ

aneb Výživa jednoduše a prakticky



Nutričně vyvážené recepty najdete na www.stobklub.cz.

PŘÍLOHA na ¼ talíře

zdroj energie a vlákniny

- preferujte celozrnné varianty a jednotlivé druhy střídejte
- brambory, rýže, jáhly, pohanka, těstoviny, kuskus, bulgur, quinoa, kroupy
- luštěniny
- celozrnné pečivo, tortilly, knäckebrot
- vločky, sypané müsli

ZELENINA na ½ talíře

zdroj vitaminů, minerálních látek, fytonutrientů a vlákniny

- čerstvá, tepelně zpracovaná, vařená, pečená, dušená, mražená, fermentovaná nebo sušená
- druhy střídejte (rajčata, okurka, paprika, listové saláty, mrkev, celer, ředkvičky, kedlubna, zelí, kapusta, červená řepa, pórek, cuketa, dýně, květák, brokolice, bylinky a další)
- máte-li sladké jídlo, vyměňte zeleninu za kus ovoce

BÍLKOVINY na ¼ talíře

důležitý stavební materiál a zasytí vás

- libové maso – kuřecí, krůtí, králík, hovězí, vepřové, zvěřina, vnitřnosti
- ryby a rybí výrobky, plody moře
- vejce
- mléko, neslazené zakysané mléčné výrobky (jogurt, kefír, zákys apod.), tvaroh
- sýry – preferujte do 30 % tuku v sušině (cottage, lučina, mozzarella, eidam apod.)
- různé druhy luštěnin (fazole, čočka, hrách, cizrna, sója) a produkty z nich (tofu, tempeh, hummus)

+ TUK

důležitý pro správné fungování organismu a vstřebávání vitaminů

- rostlinné oleje (řepkový, olivový a další)
- ořechy a semínka
- avokádo
- občas máslo, ghí a sádlo
- vždy v rozumném množství

