

ČO BY SME MALI JEŠŤ?!

3 KROKY AKO SI VYBRAŤ NAJVHODNEJŠIE POTRAVINY PRE NAŠE TELO

Tento jednoduchý návod Ti ukáže, ako si vybrať zdravšie jedlo na ceste k dosiahnutiu Tvojich cieľov a zároveň si aj užívať jedlá, ktoré máš rád.

1

SPOZNAJ RÔZNE POTRAVINY

Nutričná hodnota sa líši, ale nerozdeľuj jedlo na „dobré“ alebo „zlé“. Správnejšie je delenie na „jesť viac“ a „jesť menej“. To Ti pomôže urobiť lepšie rozhodnutia bez toho, aby bolo potrebné sa niečoho obľúbeného úplne vzdať.

JEŠŤ VIAC

BIELKOVINY



Vajcia a vaječné bielka



Ryby



Morské plody



Kuracie mäso



Kačacie prsia a stehná



Morčacie mäso



Chudé hovädzie mäso



Bravčové mäso



Divina

SACHARIDY



Strukoviny



Ovsené vločky



Pohánka



Quinoa



Celozrnná ryža



Špalda



Amarant



Biely jogurt



Kefir



Zemiaky

TUKY



Extra panenský olivový olej



Syr zrejúci >6mesícov



Marinády a dressingy z olejov tejto kategórie



Avokádo a avokádový olej



Kešu orechy



Vaječné žĺtka



Semenka: chia, ľanové, konopné, tekvicové, sezamové



Para orechy



Pistácie



Mandle



Pekanové orechy



Biely grécky jogurt



Cottage syr



Tempeh



Čerstvé a mrazené ovocie



Kukurica



Jačmeň



Arašidy a arašidové maslo



Olivy



Pesto z extra panenského oleja



Strukoviny

Zdroj bielkovín pre vegetariánov alebo ľudí, ktorí nekonzumujú mäso



Sladké zemiaky



Celozrnné pečivo



Maslá z rôznych druhov orechov



Čerstvý kokos

Daj prednosť čerstvým, minimálne spracovaným produktom, chudému mäsu a obmedz príjem červeného mäsa na max. 500g (alebo 4 dlane) za týždeň alebo menej.

Vyber si najmä celozrnné, minimálne spracované zdroje uhľohydrátov, ktoré obsahujú veľa živín aj vlákninu. Pridaj aj komplexné sacharidy a rôzne druhy ovocia.

Zameraj sa na nespracované zdroje tukov (ako orechy a semená) a z nich vyrobené potraviny (napr. orechové maslo) a lisované oleje (ako olivový a avokádový).

JESŤ MENEJ

BIELKOVINY



Tofu



Stredne chudé mäsa



Slanina



Edamame fazuľky



Hydinové párky



Sušené mäso



Proteínový prášok



Minimálne procesované šunky



Kus-kus



Biela ryža



Raňajková granola



Instatné alebo ochutené ovsené kaše



Mlieko



Zeleninové šťavy



Ochutený jogurt



Ochutený kefir



Palacinky a wafle



Celozrnné keksy



Müsli tyčinky



Sušené nesladené ovocie



Biele pečivo

SACHARIDY

TUKY



Panenský olivový olej



Repkový olej



Sezamový olej



Lanový olej



Kokosový olej



Sladká smotana



Horká čokoláda



Marinády a dresingy z olejov tejto kategórie



Rybí olej



Syry zrejúce <6 mesiacov



Ochutené orechy a orechové maslo



Mix Orechov a Sušeného ovocia

Často bohaté aj na sacharidy.

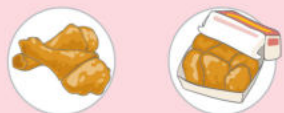


Slničnicový olej za studena lisovaný

Prírodný olej, prospešný pre zdravé srdce, s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín.

JESŤ MÁLO

BIELKOVINY



Vyprážené
jedlá Nuggetky, krídelká
a iné
vyprážené polotovary



Vysoko tučné
mäsa Vysoko tučné
párky



Proteínové
tyčinky Šunky a
salámy



Ryby s vysokým
obsahom ortuti

SACHARIDY



Cereálne
tyčinky Ovocné džúsy Ochutené
mlieko



Med,
sirupy Konzervované ovocie
a ovocné pyré
s pridaným cukrom Cukor



Sladené
nápoje Krekry Solené pochutiny



Čipsy Hranolky Sladké tyčinky



Šišky Keksíky Koláče a
zákusky



Pečivo Mufíny

Tieto potraviny sú tiež bohatým zdrojom tukov, takže nezabudni na ich zvýšený obsah prázdnych kalórií

TUKY



Slanina Párky

I keď sú aj zdrojom bielkovín, obsahujú veľa nežiadúceho tuku



Maslo Margarín Tavený
syр



Repkový olej Lacné oleje Slniečnicový
olej



Upravené
margaríny a tuky Pokrmové
tuky Tukové jedlá
obsahujúce 10+g
pridaného cukru



Alkohol

Alkohol je makroživina s jasnými rizikami. Ak sa zameriavaš na energetický príjem, odporúčame ho zaradiť do kategórie „jesť menej“ sacharidy a sledovať svoj príjem (napr. 6 porcií sacharidov v jeden deň = 4 z potravín, 2 z piva). To Ti pomôže zladit' konzumáciu alkoholu s nastavenými cieľmi.

ZELENINA

Zelenina rôznych farieb poskytuje rôzne výživné látky a má bezpochyby veľké zdravotné prínosy. Ako sa hovorí, treba „jesť zeleninu všetkých farieb“!



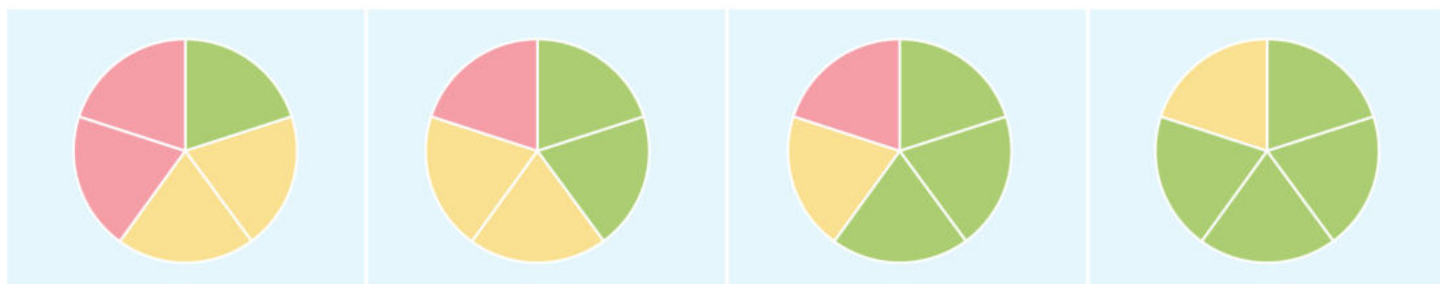
Konzumácia rôznych farebných druhov ovocia a škrobovej zeleniny (napr. zemiakov) taktiež prispieva k rôznej farebnosti stravy, aj keď tieto jedlá patria do skupiny sacharidov.

2

NASTAV SI VÝBER JEDÁL PODĽA CIEĽOV

Rozdelenie tvojich porcií a percentuálne zastúpenie potravín z kategórií „jesť viac“, „jesť menej“ a „jesť málo“, budú závisieť od toho, ako sa stravuješ teraz a aké sú tvoje ciele.

● „jesť viac“ ● „jesť menej“ ● „jesť málo“



TOTO ROZDELENIE MÔŽE FUNGOVAŤ AK

- chceš všeobecne zlepšiť svoje zdravie.
- ešte len začínaš s cvičením a pravidelným pohybom.
- chceš dobre vyzerieť, cítiť sa lepšie a mať lepšiu kondíciu.

- chceš výrazne zlepšiť svoje zdravie.
- cvičíš pravidelne alebo trénuješ na nejaké podujatie ako polmaratón alebo Spartan preteky.
- chceš vyzerieť výborne, cítiť sa super a podávať výkony o niečo lepšie ako priemerné.

- chceš výrazne zlepšiť svoje zdravie a chceš sa udržať v super kondícii.
- trénuješ na športové podujatie ako maratón alebo ultramaratón.
- chceš dosiahnuť ideálnu stavbu tela a výborné športové výkony.

- preferuješ tento štýl stravovania.
- pripravuješ sa na kulturistickú alebo fitness súťaž, príp. inú elitnú športovú súťaž.
- si platený/á za svoj vzhľad tela alebo výkon.

3

UPRAV SI VÝBER JEDÁL PODĽA CIEĽOV

Tvoj zoznam „jesť viac“, „jesť málo“ a „jesť menej“ je vytvorený individuálne a môže sa vyvíjať a meniť podľa tvojich cieľov, a toho čo Ti v priebehu času vyhovuje a posúva Ťa vpred.

V nasledujúcej tabuľke si zapíšeš preferované jedlá.

VYTVOR SI VLASTNÝ ZOZNAM

BIELKOVINY	SACHARIDY	TUKY	ZELENINA
Zelené jedlá, ktoré mám rád/a alebo chcem vyskúšať:	Zelené jedlá, ktoré mám rád/a alebo chcem vyskúšať:	Zelené jedlá, ktoré mám rád/a alebo chcem vyskúšať:	Červená, oranžová a žltá zelenina:
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
Žlté jedlá, ktoré chcem zaradiť:	Žlté jedlá, ktoré chcem zaradiť:	Žlté jedlá, ktoré chcem zaradiť:	Zelená, modrá a fialová zelenina:
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
Červené jedlá, ktoré si chcem dopriať:	Červené jedlá, ktoré si chcem dopriať:	Červené jedlá, ktoré si chcem dopriať:	Biela zelenina:
1	1	1	1
2	2	2	2

AKO PRIDAŤ JEDLÁ DO TVOJHO ZOZNAMU

V určitom okamihu budeš chcieť jesť jedlá, ktoré nie sú v tvojom zozname.

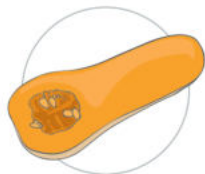
Tu je príklad, ako ich určiť a zaradiť do kategórie.

URČI MAKROKATEGÓRIU



- **Ktorá makroživina dodáva väčšinu kalórií?**

Klasifikácia potraviny ako makroživiny, ktorý dodáva najviac kalórií, je všeobecne najlepšia možnosť.



- **Ktorým štýlom stravovania sa riadiš?**

Napríklad, pri väčšine prístupov by sa maslová tekvica považovala za zeleninu.

Pre niekoho, kto je na nízko sacharidovej alebo keto diéte, môže byť zdrojom sacharidov.



- **Ako sa toto jedlo bežne konzumuje?**

Ako bielkovina, príloha alebo poleva bohatá na tuky?

ZARAĎ JEDLO / POTRAVINU NA SPRÁVNE MIESTO V ZOZNAME

Ako blízko má jedlo k čerstvej potravine?

Spravidla platí, že čím je potravina viac upravovaná,
tým viac sa posúva ku kategórii „jesť menej“.



Jablko



Jablkové pyré



Jablkový džús

NEZABUDNI, TY SI ŠÉF

Dali sme Ti niekoľko nápadov, ako začať. Samozrejme, len TY najlepšie vieš
čo Ti vyhovuje a čo vieš dodržiavať vo svojom živote.

Správna životospráva vždy zahŕňa:

- ✓ jedlá a príchute, ktoré Ti skutočne chutia,
- ✓ veci, ktoré vieš variť alebo pripraviť,
- ✓ a porcie, ktoré sú vhodné pre TEBA.

