

# Nákupní rádce

## Jak se orientovat při nákupech Jaké potraviny zvolit



Pracovní e-book k projektu STOBkolo na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)  
PhDr. Iva Málková

Kniha podléhá autorským právům. Je dovoleno ji šířit jako celek, nikoli však z ní vyjímat a používat jednotlivé části či jinak upravovat bez svolení autorů.

© STOBklub 2014



## I. I při hubnutí labužníkem

Výživa ovlivňuje velkým dílem váš zdravotní stav i kila. To, kolik spořádáte energie, kolik přijmete živočišných tuků, cukrů, soli apod., začíná nákupem. Jídelníček, který obsahuje vše, co má, a navíc ve správné skladbě, se můžete naučit sestavit pomocí praktických názorných materiálů STOBu, které vás zároveň motivují, jak teoretické poznatky převést do praktického života (info na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)).



Tento nákupní rádce by vás měl upozornit na to, že máte být při vytváření jídelníčku tvořiví a že vám má jídlo přinášet nejen dobrý pocit ve vztahu k nutričnímu složení, ale i k chuťovým zážitkům.



Téměř v každé potravinové kategorii lze najít produkt s nižším množstvím nevhodných tuků a sacharidů. Zároveň je třeba si uvědomit, že žádná potravinu občas v rozumném množství – za dodržování jinak zdravého životního stylu – nevedí, a naopak i zdravá potravinu v nadměrném množství může škodit. Hubnutí by se vám mělo stát dobrodružnou hrou, při které se učíte sestavit si jídelníček tak, aby vám chutnal a vedl k rozumné redukci váhy a k jejímu udržení.

Podrobnější informace o tom, jak nakupovat, získáte v knize *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí*.



## II. Zelenina a ovoce

Doporučené denní množství je nejméně 300–500 g zeleniny a okolo 150 g ovoce.

Zelenina by se měla stát samozřejmou součástí vašeho jídelníčku a můžete ji jíst téměř neomezeně. Obsahuje malé množství energie, protože její značnou část tvoří voda, a je výborným zdrojem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a dalších ochranných látek. Váš jídelníček by měl být pestrý, a proto by měl být pestrý i výběr zeleniny (a s mírou ovoce) – každý druh totiž obsahuje jiné vitaminy a minerální látky.



### **Zelenina ke každému chodu**

Ideálně byste měli zeleninu konzumovat jako součást téměř každého pokrmu (v knedlu-vepřu-zelu převažuje zelí, polovinu porce rizota či těstovin tvoří zelenina, v palačinkách je špenát...). Dát si ji můžete také jako samostatný hlavní pokrm (květák, brokolice, zeleninový talíř) či samostatnou svačtinu (paprika, kedluben, cherry rajčátka či mrkev do ruky).



## **Nákup a úprava zeleniny a ovoce**

Zeleninu můžete jíst čerstvou, mrazenou, konzervovanou či sušenou. Nejlépe je konzumovat většinu zeleniny v syrovém stavu, kdy jsou ztráty vitaminů a minerálních látek nejmenší. Když si dopřejete zeleninu vařenou, optimální je příprava v páře. Kupujete-li mrazenou či konzervovanou zeleninu, vybírejte kvalitnější výrobky, u nichž máte jistotu, že se vyrábějí kvalitní technologií s co nejmenší ztrátou vitaminů a minerálních látek (např. zelenina Bonduelle – mrazené špenátové listy jsou bezkonkurenční, odtržením víčka hotových salátů máte zase během vteřiny oběd).

Pokud kupujete zmrazenou zeleninu, dbejte na to, aby se po cestě z obchodu nerozmrazila.

V zimě není vhodné nakupovat zeleninu a ovoce u venkovních stánků, kde jsou vystaveny mrazu. Co se ovoce týče, doporučili bychom opravdu spíše konzumaci čerstvého už proto, že kompotované bývá často přislazované.

Pozor, abyste z nízkokalorického zdravého jídla neučinili smetanovými či majonézovými zálivkami nebo smažením na tuku kalorickou bombu.



## **Uchovávání zeleniny**

Pokud nemáte k dispozici zeleninu čerstvou, využijte např. odsátí vzduchu pomocí systému VacSy, používejte misky Tupperware nebo ledničku se zónou fresh – takto vydrží zelenina výrazně déle.



## **Tipy na mlsání u televize**

U konzervované zeleniny stačí odtrhnout víčko a místo chipsů můžete konzumovat hrášek. Občas je k dostání i kulatá syrová mrkev – zobejte ji místo bonbonů. Nakrájejte na špalíčky zeleninu – mrkev, kedlubnu, řapíkatý celer apod. – a namáčejte je do jogurtového dipu.

Zeleninové chipsy mohou posloužit jako náhrada klasických chipsů, je však důležité vybírat takové, které obsahují méně tuku. Většina zeleninových chipsů obsahuje stejně tuku i energie jako klasické bramborové chipsy, a jejich konzumace tedy není nijak výhodná. Též sušené ovoce není při redukci váhy ideálním řešením, protože obsahuje velké množství cukru.



### III. Nápoje

Doporučujeme pít vodu z vodovodu nebo balené pramenité vody (Rajec apod.). Mineralizované vody pijte pouze v omezeném množství, střídejte je a volte ty s nízkým množstvím sodíku (do 200 mg na litr). Pozor na sladké džusy.

Výhodnější jsou zeleninové šťávy, které mohou dobře posloužit i na svačinu. Novinkou jsou šťávy, jejichž trvanlivost bez ztráty nutriční hodnoty je zaručena ošetřením vysokým tlakem, tzv. paskalizací.





## IV. Mléko, jogurty, kefíry, podmáslí, syrovátka

### Zakysaný produkt denně

Mléko a mléčné produkty jsou důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin, vápníku a probiotik. Je však třeba vybrat takové, které nejsou vázány na velké množství živočišných tuků.



**Mléko** – pokud tvoří součást vaší snídaně či svačiny – vybírejte nízkotučné nebo polotučné (malé množství do kávy může být i tučnější). I z netučného vychlazeného mléka lze našlehat „skorosmetanu“.



**Jogurty** – vybírejte s obsahem tuku do 3% a o energetické hodnotě do 300 kJ na 100g výrobku. Dávejte pozor na obsah cukru, kterého ochucené jogurty obsahují většinou velké množství, vybírejte proto raději jogurty neochucené.

Pro uspokojení chuti na sladké lze použít jogurty se sladidly, jako je např. Jogobella light. Výhodnější je ale koupit si jogurt bílý a dochutit ho např. čerstvým ovocem.



## Naše tipy

Chuťově i nutričně výborný je Řecký jogurt Milko, který neobsahuje téměř žádný tuk a oproti běžným jogurtům obsahuje více bílkovin. Díky vysokému obsahu bílkovin není na chuti vůbec poznat, že se jedná o nízkotučný jogurt.



**Kefíry a další zakysané tekuté výrobky** nejsou tučné, ale mohou být hodně sladké (400g balení může obsahovat až 2000 kJ a 50 g cukru). Vybírejte tedy výrobky nepřislazované cukrem s energií do 200 kJ na 100ml (např. Jihočeský zákys natur, Acidofilo 1 % tuku) případně výrobky přislazované nekalorickým sladidlem.

Mezi cenné a kaloricky méně náročné mléčné výrobky patří podmásli či syrovátková bílkovina. Sirovátku lze zakoupit většinou v sušené formě a je třeba upozornit, že množství bílkovin a mléčného cukru se může podle výrobce velmi lišit – některé syrovátky nejsou pro hubnutí dokonce vůbec vhodné. Vybírejte tu s menším množstvím laktózy.

Minimálně jeden zakysaný mléčný výrobek by se měl stát každodenní součástí našeho jídelníčku. Kyselé prostředí, které způsobují bakterie mléčného kvašení, zlepšuje vstřebatelnost vápníku – ta je optimální u polotučných produktů.





## V. Tvarohy s jogurty a tvarohy

Jogurty jsou výborné pro bakterie, tvarohy pro bílkoviny, takže směsi tvarohu a jogurtu jsou nutričně velmi výhodné. Navíc si milovníci sladkého mohou opravdu pochutnat, a to nízkokaloricky.

**Ovofit** – tvarohový dezert s probiotickou kulturou. Ovofit má výborný poměr bílkovin a sacharidů. Ovoce, které se smíchá s odtučněným tvarohem a jogurtem s probiotickou kulturou, je slazeno nekalorickým sladidlem s přídavkem vlákniny oligofruktózy.



### Madeta – tvaroh s jogurtem

Výborným produktem jak složením, tak chutí, je jihočeský Tvaroh s jogurtem, což je tvaroh odlehčený bílým jogurtem s bifidokulturou. Jedno balení obsahuje okolo 520 kJ.





## Tvarohy

Tvaroh má nejvyšší obsah lehce stravitelných bílkovin. Vybírejte tvarohy nízkotučné nebo polotučné.

### Milko – ovocný tvaroh

Obsahuje tvaroh, smetanu, syrovátku a rozpustnou vlákninu. Přírodní rozpustná vláknina inulin pochází z kořene čekanky.



### Zeleninové svačinky

Zeleninové svačinky jsou vyrobeny z odtučněného tvarohu, zakysané smetany a zeleninové složky. Jsou vhodné k snídani, na svačiny i jako součást hlavního pokrmu.



## Tvarohové pomazánky

Pomazánky jsou připravené z tvarohu a smetany, jsou proto bohatým zdrojem vápníku a hodnotných bílkovin. Na rozdíl od klasických kupovaných pomazánek obsahují menší množství tuku. Pomazánky jsou dostupné v několika výborných příchutích.



## VI. Sýry

### Druhy sýrů

Sýrů existuje mnoho druhů a dělí se podle různých kritérií. Pro hubnoucí je důležité hlídat množství tuku (podle obsahu tuku v sušině jsou sýry na škále od tučných s nejméně 60 % t. v s. až po odtučněné s 20 % t. v s.).

### Tvrdé sýry

V redukčním jídelníčku bychom měli volit především sýry tvrdé, které obsahují velké množství bílkovin a vápníku. Jejich nevýhodou je často vyšší obsah tuku, proto bychom měli dávat přednost sýrům obsahujícím 20–30 % tuku v sušině s energetickou hodnotou do 1100 kJ na 100 gramů a hlídat množství – porce by měla být okolo 30g. Mezi nejméně tučné a přitom chuťově výborné patří např. Jihočeský eidam 20% (990 kJ/100g) nebo 30% (1100 kJ), Madeland light 30% (1100 kJ), výborný např. do zeleninového salátu je balkánský sýr – kolem 40% (950 kJ) – tady ovšem pozor na větší množství soli. Méně sýra možná zkonzumujete, když si ho koupíte v plátcích nebo si ho nastroháte.





## Tavené a plísňové sýry

S rozmyslem bychom měli konzumovat sýry tavené. Z nich se vápník – vzhledem k vyššímu podílu fosforu – nevyužívá až tak dobře. Proto by tavené sýry neměly být jediným druhem sýrů zařazených do jídelníčku. Volme opět sýry s 20–30 % tuku v sušině do 700 kJ na 100 gramů – např. Jihočeské Lipno nízkotučné 26% (600 kJ) či Lučinu Linie (650 kJ). Z plísňových sýrů vybírejme ty s nižším procentem tuku, např. 30% Stříbrňák (850 kJ), 20% Sedlčanský Hermelín Figura (1090 kJ), jedničkou při výběru je Jihočeský syreček 1 % tuku (560 kJ) nebo Olomoucké tvarůžky 1% (570 kJ).

**I tučné sýry mají často méně tuku než většina uzenin. Nicméně pokud zařadíme sýr tučnější, berme v úvahu jeho vyšší energetickou hodnotu a snězme ho menší množství.**

**Cottage** je sýr velmi vhodný pro redukční dietu. Má vysoký obsah bílkovin za současně nízkého obsahu tuku (4–5 % tuku). Mnozí účastníci našich kurzů tento nutričně i chuťově výborný produkt neznají. Pokud je zejména pro muže těžké zaměňovat uzeniny za mléčné produkty, nejčastěji vezmou kromě klasických sýrů na milost právě cottage. Chutná v přírodní formě (Madeta, Meggle, Albert quality), ale výborný je i s příchutěmi jak na slano, tak na sladko.



Pro milovníky sladkého je vhodná kombinace cottage s ovocem – jahoda, borůvka apod. Jestliže například svačíte čerstvé ovoce, je výhodné přidat nějakou bílkovinu, aby se snížil výsledný glykemický index – vhodným doplňkem je právě cottage.

Pokud si koupíte nakrájenou zeleninu a přidáte do ní ochucený cottage (pažitka, chilli, šunka/křen, hořčice/cibule), máte za chvíli připravený výborný oběd či večeři.





## VII. Maso a uzeniny, drůbež, ryby

### Maso

Maso je významným zdrojem biologicky hodnotných bílkovin, vitaminů (zejména D a B<sub>12</sub>), minerálních látek – vápníku, fosforu a železa, které jsou dobře vstřebatelné. Konzumace masa je však často spojena s vysokým příjmem tuku, ať již skrytého v mase, nebo použitého při přípravě. Při výběru bychom měli dávat přednost kuřeti, krůtě, rybám, zvěřině (dnes je k dostání i nutričně výhodný klokan). Můžeme samozřejmě konzumovat jakékoliv maso, pokud bude libové. Ani na guláš není nutné kupovat prorostlou klišku a také oblíbenou krkovicí může nahradit libová kýta. Na pultech se v posledních letech objevilo křehčené maso, které je nevýhodné jak z hlediska nutričního, tak finančního.



### Uzeniny

Uzeniny bývají největším zdrojem tuků, a tudíž velkého množství energie. Při nákupu sledujte na etiketách kromě tuku i procentuální obsah masa. Obsah sacharidů značí přítomnost škrobů, které se do uzeniny přidávají, aby do výrobku navázaly větší množství vody. Proto při nákupu uzenin vždy pečlivě sledujte údaje o složení výrobku, které jsou uvedeny na etiketě či jsou k dispozici v prodejně (jedná-li se o vážené zboží). Pokud nenaleznete na etiketě výživové hodnoty, sledujte alespoň suroviny, které jsou uváděné v sestupném pořadí podle množství.



## Šunka

Dávejte přednost kvalitní šunce s vysokým procentem čistých svalových bílkovin a nízkým obsahem tuku. Na trhu se objevují tři kategorie šunky, které se liší zejména minimálním obsahem čistých svalových bílkovin. Šunka nejvyšší jakosti musí obsahovat minimálně 16 % čisté svalové bílkoviny, šunka výběrová 13 % a šunka standardní 10 %. Posledně uvedená může obsahovat barviva, vlákninu, škrob či rostlinné (např. sójové) bílkoviny. Proto vybírejte šunku nejvyšší jakosti nebo výběrovou, které neobsahují levnější suroviny. Obsah tuku v šunce není legislativně omezen. Pohybuje se v rozmezí 2–5 %. Zpravidla ho bývá méně v šunce drůbeží (kuřecí nebo krůtí), ale i zde vybírejte vždy šunku nejvyšší jakosti nebo výběrovou. Kvalitní šunka „nejvyšší jakosti“ obsahuje velký podíl masa. Nepleťte si ale obsah masa s obsahem čisté svalové bílkoviny. Maso (svalovina) obsahuje v průměru 20 % svalových bílkovin, zbytek tvoří hlavně voda a tuk. V šunce je tedy voda, která přichází s masem, té je o hodně více, a voda přidaná, bez které by šunka nešla vyrobit, protože by byla suchá. Pokud hubnete, sledujte proto na obalu raději obsah tuku. Ten ovlivňuje energetickou vydatnost masného výrobku nejvíce. Marketingovým tahem mnoha výrobců je tzv. „dětská šunka“, na kterou se však nekladou žádné legislativní požadavky!





## Ryby jako nedílná součást jídelníčku

Ryby obsahují kromě lehce stravitelných bílkovin i řadu cenných látek – např. vícenenasycené omega 3 mastné kyseliny, které ovlivňují mimo jiné hladinu cholesterolu v krvi a jsou prevencí kardiovaskulárních problémů. Nejvíce nenasycených mastných kyselin obsahují tučnější mořské ryby, jako je tuňák či makrela, ze sladkovodních pak úhoř či pstruh.



Rybí konzervy si kupujte kvalitnější a raději ve vlastní šťávě než v oleji. Dopřát si můžete i ryby marinované – v nálevu či aspiku. Zavináče a podobné výrobky jsou jistě vítaným zpestřením jídelníčku.





## VIII. Slané zobání

### Sušené maso – zdravá pochoutka i zdroj bílkovin

Pokud chcete snížit příjem tuků a tučných potravin a neobejdete se bez neustálého kousání či žvýkání něčeho dobrého, dopřejte si chutné a pro hubnutí vhodné sušené maso, např. maso Indiana Jerky, které se vyrábí v různých druzích – kuřecí, krůtí, vepřové a hovězí originál, navíc hovězí pikantní a s pepřem (peppered a hot&sweet).

Jedno 25g balení obsahuje pouze okolo 250 kJ, pouhý 1 gram tuku a vysoké množství bílkovin. Je výbornou náhražkou chipsů či oříšků při televizi, stejně tak může posloužit na turistických výletech (skladovat se dá do teploty 30 °C). Jeho konzumaci je ideální vzhledem k obsahu soli doplnit zeleninou nebo si koupit Indiana Jerky Natural se sníženým obsahem soli. Další informace získáte na [www.jerky.cz](http://www.jerky.cz).

## Přinášíme Vám specialitu z masa, kterou znali už indiáni.

JERKY (čti džerky), jsou kousky sušeného masa. Sušení je jeden z nejstarších způsobů úpravy jídla pro dlouhodobé skladování. Po celém světě má sušené maso velkou řadu příznivců, především mezi sportovci všeho druhu (cyklisté, horolezci, turisté) a mezi lidmi žijícími zdravým životním stylem.

- Díky nízkému procentu tuků (1 g v 25 g) je nejen chutné, ale i zdravé.
- Díky vysokému obsahu bílkovin (až 57 %) i výživné!
- 25 g sušeného masa Jerky odpovídá 60 g syrového masa.
- Prodává se v baleních po 25 g, 50 g a 100 g.
- Maso je k dispozici s příchutí ORIGINAL, PEPPERED, HOT&SWEET, NATURAL



Indiánská  
strava  
Indiánský  
výkon



Jerky jsou určeny k přímé spotřebě, stačí jen otevřít sáček...

Indiana s. r. o., Na Lysině 25, 147 00 Praha 4  
Tel.: +420 261 227 762-3, Fax: +420 261 227 767  
e-mail: [jerky@jerky.cz](mailto:jerky@jerky.cz), [www.jerky.cz](http://www.jerky.cz)



## **Chipsy, crackery, tyčinky**

Důležité je sledovat energetickou hodnotu, množství tuku, případně sacharidů a množství soli/sodíku. Přednostně vybírejte výrobky nesmažené. Najdete i takové, které jsou vyrobené (alespoň částečně) z celozrnných obilovin, i to je možné vodítko při výběru. Jako u sladkostí, také v tomto případě platí, že čím menší balení koupíte, tím méně „slaností“ sníte.



## **Oříšky a semena**

Ořechy a semena obsahují řadu cenných látek, na druhou stranu jsou vzhledem k velkému obsahu tuku vysoce kalorické (100g ořechů obsahuje průměrně okolo 2500 kJ a 100g semen kolem 2000 kJ).

Menší množství tuku obsahují jedlé kaštany nebo sójové „oříšky“, které nabízejí v prodejnách zdravé výživy pod názvem albutky.





## IX. Chléb, pečivo

**Celozrnné pečivo** je zdrojem cenných látek (vlákniny, vitaminů skupiny B, minerálních látek), ale nadměrná konzumace pečiva vede k nadměrnému energetickému příjmu, především v podobě sacharidů. U některých druhů, zejména sladkého a trvanlivého pečiva, také ke zvýšené konzumaci tuků, a to mnohdy nevhodného složení. Při hubnutí se doporučují denně zhruba tři sacharidové porce (např. 50g chléb, kornspitz a menší příloha), při udržování váhy můžeme právě sacharidy v podobě pečiva a příloh přidávat.

**Bílé pečivo** má sice stejně energie jako celozrnné, ale dodá jen tzv. prázdné kalorie.

Když máte chuť  
být FIT



**Penam**  
*Fit den*

**Suroviny:**

- Celozrnný žitný chléb z řady Fit den, značky Penam
- 3 avokáda
- 1 velké rajče
- 1 limetka
- 1 malá červená cibule
- 1 červená chilli paprička

**Postup:**

Avokáda přepůlíme, vyndáme pecky a dužinu vydlabeme. Rozmačkáme ji vidličkou, smícháme s nadrobno nakrájeným rajčetem, nejmenno nasekanou cibulí a chilli papričkou, vymačkanou limetkovou šťávou a přidáme lístky koriandru. Vzniklou směs nanese na plátky Celozrnného žitného chleba.

Nezapomente koupit



 Přidejte se k nám na:  
[www.facebook.com/penam.fitden](https://www.facebook.com/penam.fitden)

[WWW.ZATOCTESKILY.CZ](http://WWW.ZATOCTESKILY.CZ)



**Celozrnným chlebem** se rozumí pekařský výrobek, jehož těsto musí obsahovat z celkové hmotnosti mlýnských obilných výrobků nejméně 80 % celozrnných mouk. Ideální jsou např. chleby z řady FIT DEN značky Penam. Již čtyři plátky celozrnného slunečnicového chleba vám zajistí potřebnou denní dávku vlákniny, což je 30 g. Za **vícezrnný chléb a pečivo** se považují výrobky, do jejichž těsta jsou přidány mlýnské výrobky z jiných obilovin než pšenice a žito, a to v celkovém množství nejméně pěti procent, nejedná se tedy o celozrnné výrobky.

Tmavá barva nic neznamena – pečivo může být přibarvené přírodními látkami, nejčastěji se používá pražený ječmen nebo žito a karamel.

Pokud nakupujeme nebalené druhy, jsme při výběru odkázáni na informace od prodávajícího, které však nemusí být pro naše potřeby dostatečné. V tomto směru je výhodnější kupovat výrobky balené, na jejichž etiketě má výrobce povinnost řadu informací uvádět. Výrobce musí uvádět obsah všech složek, a to v sestupném pořadí. Tedy, na prvním místě je vždy složka, které je ve výrobku nejvíce.



## Křehké chleby, knäckebroty, pufované chleby

### Křehké chleby, knäckebroty

Křehké chleby a knäckebroty obsahují na 100 g více energie než běžné pečivo. Jsou však velmi lehké, a tak dodají v jednom kusu daleko méně energie než krajíc chleba, a můžete tedy sníst kusů více. Při výběru z mnoha druhů byste měli dát přednost celozrnným variantám, nejlépe žitným obsahujícím více vlákniny. Vhodné složení mají např. chleby firem Racio, Wasa, Knuspi.



**Pufované chleby**, obecně označované jako „polystyrenové“, jsou častou volbou lidí, kteří se snaží hubnout. Je potřeba si dát pozor na jednotlivé druhy, u některých pufovaných výrobků je méně výhodný glykemický index. Nejméně vhodné jsou rýžové a je třeba je konzumovat s nějakou bílkovinou či tukem, které výsledný glykemický index pokrmu sníží. Pšeničné či žitné pufované chleby mají díky vysokému obsahu vlákniny (kolem 13 %) nízký/střední glykemický index. O glykemickém indexu se dozvíte více na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

Vhodnější jsou druhy bez polevy, pokud to není hořká čokoláda.





## X. Sladkosti a cereálie

Až na malé výjimky (např. proteinové tyčinky) neexistuje sladkost, která by byla při redukci váhy nutričně výhodná.



### „Dia“ výrobky

Obézní často konzumují „dia“ výrobky v naději, že jsou při hubnutí výhodné. Dnes se již tento termín nesmí používat, protože nejsou známkou výhodnějšího nutričního složení. Řepný cukr bývá nahrazen jiným druhem často stejně energetického cukru (fruktózou), a navíc tyto výrobky mnohdy obsahují více tuku. Zkrátka sladkosti jsou plné energie, sacharidů a tuků, takže jedinou možností je snížit množství – kupovat si malé balení, např. fidorku či malou hořkou čokoládu, a volit ty, v nichž je co nejmenší množství přidaného cukru a případně co nejvíce vlákniny.



## Snídaňové cereálie

Základem müsli směsí jsou většinou ovesné vločky, které jsou zdrojem energie, dále hrozinky nebo jiné sušené ovoce a dle druhu se do nich přidávají další ingredience (ořšky, semena, čokoláda, kokos, med). Hledejte tedy cereálie, kde je co nejméně tuku a cukru (na 100 gramů by neměl cukr přesáhnout cca 20 g). To splňují především sypaná müsli, vhodné jsou například produkty firmy Semix a REJ, ale i některé produkty firem BonaVita, Emco, Nestlé a dalších.

Méně vhodná jsou zapékaná müsli, která obsahují často velké množství tuku i cukru. Vhodné jsou také ovesné kaše – opět hledejte ty, které mají málo přidaného cukru (např. ovesné kaše firmy Semix).



Cereálie je nejlepší zařadit v rámci snídaně (maximálně cca 30 g dle druhu) s jogurtem či mlékem.



## Müsli tyčinky a další sušenky s cereáliemi

Müsli tyčinky a celozrnné sušenky patří mezi výrobky, které široká veřejnost považuje za dietní a zdravé. Jsou vhodnější než jiné sladkosti, ale s množstvím byste to rozhodně přehánět neměli. Müsli tyčinky obsahují na 100 g přibližně kolem 1500 kJ. Díky malé gramáži (25–30 g) dodá jeden kousek do těla kolem 500–700 kJ. Jsou tedy tolerovatelnou dopolední svačinou. I u dalších sušenek vyrobených z cereálií nebo obsahujících ovesné vločky či jiné obiloviny byste si měli hlídat zkonsumované množství, resp. obsah energie. Vhodné jsou např. různé druhy sušenek REJ, balené po jednom kousku o váze 20 g a energetické hodnotě zhruba 340 kJ. Naučte se číst obaly a nepodléhejte sloganům „bez cukru“, „sugar free“, „vhodné pro diabetiky“, „slazeno fruktózou“, „light“ apod., které vás provokují k nadměrné konzumaci potravin nevhodných pro redukci váhy jak nutričně, tak energeticky. Např. termín „bez přidaného cukru“ nevyklučuje to, že potravina (např. džus) obsahuje přirozeně se vyskytující cukry.





## XI. Když vás honí mlsná

Problémem lidí s kily navíc není konzumace hlavních pokrmů, tam množství energie uhlídají, ale automatické celodenní zobání jídla navíc. Co může pomoci?



### Bonbony, pastilky

Těm, kterým nechybí pocit kousání, poslouží bonbony, pastilky apod. s méněkalorickými sladidly.

Energit společnosti VITAR, s. r. o., jsou ochucené vitaminové tablety v celé řadě vynikajících ovocných příchutí. S minimem energie uspokojíte chuť na sladké, a ještě dodáte do těla vitaminy.



### Nekalorická sladidla

Těm, kteří vyžadují sladkou chuť, mohou občas pomoci nízkokalorická či nekalorická sladidla, ať už k oslazení kávy, čaje, či například jogurtu nebo tvarohu. Vhodnější však je sladké chuti postupně odvykat. Základem sladidel je nejčastěji aspartam, který odborníci pokládají za velmi kvalitní sladidlo, dále sukralóza či nově registrovaná stévie.

Pozor však na některá sladidla pro diabetiky, která mohou mít stejně energie jako cukr (např. sorbit, fruktóza apod.), uvědomte si také, že ne všechna sladidla snášejí vyšší teplotu.

Nekalorická sladidla dodávají firmy Agrobac, Vitar, Irbis, Fan a další.



## Proteinové tyčinky

Uspokojí chuť na sladké a oproti klasickým sladkostem obsahují vyšší množství bílkovin. Stálíci jsou tyčinky Guareta v mnoha příchutích ([www.guareta.cz](http://www.guareta.cz)), dále tyčinky Dietalegre, Medidiet, Proticare apod. Nejlevněji dostanete proteinovou tyčinku v DM drogerii.





## XII. Přílohy, hotové pokrmy

### Přílohy

Při redukci váhy byste měli sníst denně tři porce pečiva včetně příloh – tedy většinou dvě porce pečiva a jednu přílohu (150g brambor, těstovin, luštěnin, dva kopečky rýže, dva plátky knedlíků). Při výběru rýže je vhodné dát přednost rýži basmati nebo tmavé natural, které mají nižší glykemický index. Vhodné jsou též těstoviny – lze doporučit např. celozrné semolinové těstoviny od firmy REJ. Nezapomeňte zařazovat i méně známé přílohy, jako jsou kuskus, pohanka, bulgur, výhodné jsou též luštěniny či proteinové Štíhlé nudle Šmakoun.



Vhodnou pomůckou při hubnutí mohou být zeleninové těstoviny Perfect Pasta, které se vyrábí z hlíz zeleniny konjac. Neobsahují téměř žádný tuk ani cukr, energetická hodnota těstovin je jen 50 kJ na 100 g. Základní složkou těstovin je rozpustná vláknina glukomannan, díky které vás těstoviny zasytí.



**Těšíme se na vaše první krůčky směřující k aktivnímu životnímu stylu, třeba ten úplně první uděláte právě s naším videokurzem.**

Podpořeno z grantu Magistrátu hlavního města Prahy  
DOT/O4/03/004277/2014

**Perfect Pasta**  
funkční potravina

50 kJ  
24 kcal

EAT BETTER, LOOK BETTER

**TĚSTOVINY, KTERÉ VÁM POMOHOU ZHUBNOUT.**

Jen **12** kcal\* Bez tuku, bez cukru.  
Jen vláknina!

**Perfect Pasta caprese**

- Perfect Pasta • bazalkové pesto • rajčata • mozzarella
- lístky bazalky • olivový olej, sůl

Rajčata a mozarellu pokrájte na plátky, střídavě poskládejte na talíř. Propláchnutou Perfect Pasta promněte s bazalkovým pestem, osolte dle chuti. Přidejte na rajčata s mozzarellou, posypte lístky čerstvé bazalky, zakapejte olivovým olejem a podávejte.

[www.perfectpasta.cz](http://www.perfectpasta.cz)

\*ve 100 g.