
Jak se stravovat zdravě a levně



2. března 2026

Veronika Mayová

Mýty spojené se zdravým jídelníčkem

„Zdravé jídlo je drahé“

Vzpomenete si, kdy a kde jste tohle slyšeli poprvé?
Slýcháte tuto tezi často?

Nejdražší bývá chaos, ne zdravé jídlo



Co nejčastěji slyšíme v praxi

- 1) Nemám čas vařit – *čas dnes spořit nebudeme* 😊
- 2) Zdravé potraviny jsou drahé
- 3) Maso a kvalitní bílkoviny stojí moc
- 4) Děti to stejně nechtějí jíst
- 5) Vyhazujeme jídlo
- 6) V akcích nakoupím blbosti, které nepotřebuji

Co z toho se týká Vás? Napište číslo 😊

Co nejvíce zasahuje do rozpočtu?

- * Největší část výdajů tvoří ultra-zpracované potraviny
- * Lidé utratí více za hotová jídla než za základní suroviny
- * Plánování snižuje plýtvání až o 20–30 %
- * Jídlo v restauraci
- * Marketingové triky
 - proteinová šunka, proteinový sýr, může to být totéž, ale dražší

52,40 Kč



Základní suroviny jsou levnější než „fitness“ potraviny

Proteinová tyčinka 35–60 Kč

Proteinový pudink 25–55 Kč

Tvaroh 20–25 Kč

Vejce 6-8 Kč

Červená čočka porce 8–10 Kč



59 Kč



38,90 Kč



**Nejlevnější potraviny jsou často nejvýživnější,
proto je výhodné používat prvosuroviny**

Levné zdroje bílkovin

* vejce * tvaroh * luštěniny * sardinky / tuňák * bílý jogurt * kefír
* játra * celé kuře (rozporcovat stehna/prsa/skelet) * tofu

Do tvarohové pomazánky jde dobře přidat a dochutit ji, vším, na co máme zrovna chuť



Pomazánka (150 g)

Kupovaná: 30 - 45 Kč

Domácí: 15 - 20 Kč



Hummus (200 g)

Kupovaný: 35 - 50 Kč

Domácí: 15 - 20 Kč

Levné a výživné přílohy

* brambory * rýže * celozrnné těstoviny * ovesné vločky * pohanka * kroupy * chléb

Brambory mají vysoký sytící efekt



Granola

Kupovaná: 180 - 250 Kč / kg

Domácí: 80 - 120 Kč / kg

Zelenina a ovoce

- sezónní zelenina – v zimě kořenová a košťálová (zelí, mrkev, celer, řepa, cibule)
- Sezónní ovoce – jablka/hrušky
- Mražená zelenina a ovoce = nutričně srovnatelná
- Kvašená zelenina – např. zelí
- Konzervovaná zelenina – např. rajčata v zimě ☺
- Velmi pomáhá i plánování jídelníčku a sledování akčních nabídek



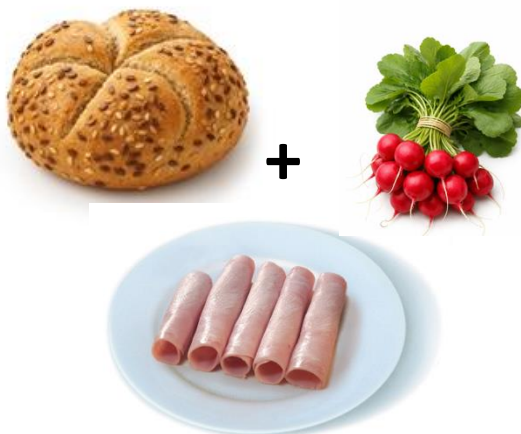
Co nejvíce prodražuje jídelníček

- proteinové pudinky/tyčinky
- náhodné kupování svačin
- balené svačinky
- rozvážky jídla
- nakupování bez seznamu a bez plánu

Není to o konkrétní potravíně, ale o naplánování jídelníčku



= 80 Kč



= 35 Kč



+



= 35 Kč

Model levného dne

Snídaně: ovesná kaše + jogurt + jablko
Oběd: čočka + vejce + zelí
Svačina: tvaroh + skořice + rozinky
Večeře: brambory + filé + zelenina

- Vyvážené makroživiny – rychlá příprava



Plánování = úspora

Praktické tipy:

- 5 jídel z 10 surovin
- vařit 2× týdně ve větším
- 1 „zbytkový den“
- seznam před nákupem



Plánování jídla je spojeno s lepší kvalitou stravy a nižší obezitou. Nenakupujeme náhodně potraviny, protože jdeme zrovna kolem pekárny, ale máme připravené jídlo s sebou, nebo víme, že na nás čeká v lednici doma/v práci.

Jak naplánovat 3 dny předem

- Často bývá největší položka na seznamu nákup svačinek.
- Počítejte s tím, že pokud svačíte, tak potřebujete 7 svačin na týden.
- Tedy jak na to? Např. 4 tvarohy a udělat z nich 2 druhy pomazánek (recepty budou na konci prezentace) rozdělit po 150 g, přidat k tomu chléb a 100 g zeleniny 😊
- Za den máme sníst min. 400 g zeleniny, tedy vím, že na týden potřebuji 3 kg zeleniny
- upéct si něco domácí sladkého - lepší složení, levnější a máte se na co těšit

Nejčastější chyba

- Snažit se jíst „dokonalé“ jídlo.
- Perfekcionismus prodražuje:
bio všechno
superpotraviny
exotické recepty

Zdravé jídlo může být „obyčejné“.



Praktický list

- ✓ Mám doma 3 zdroje bílkovin – maso, mléčné výrobky, luštěniny
- ✓ Mám levnou přílohu – brambory, rýže, těstoviny
- ✓ Mám zeleninu – i mraženou a kysanou
- ✓ Mám plán na 3 dny – vím, co bude k svačině

• To stačí 😊



Co dodat na závěr

**Zdravé jídlo není otázkou luxusu.
Je otázkou struktury a plánu.**

Otázka na závěr:

Co z toho začnete dělat už tento týden?