

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

PRO MODERNÍ ČESKO



POCHUTINY

Doporučení:
zařazujte výjimečně
v malém množství

Pochutiny jsou významným zdrojem cukru, tuku, ale často i soli. Sladké, ale i slané pochutiny nekonzumujte ve větším množství, nebo si je připravte doma za použití celozrnných obilovin, mléčných nebo rostlinných produktů nebo ovoce. Snažte se vyhnout zejména konzumaci většího množství slazených nápojů, sušenek, sladkého pečiva a smažených bramborových lupínků.



MASO, VEJCE LUŠTĚNINY

Doporučení:
2-3 porce
denně

Jedna denní porce: 100 g tepelně upraveného masa, nebo 150 g tepelně upravených luštěnin, nebo 1-2 vejce (včetně těch obsažených v potravinách)

Maso, ryby, vejce, luštěniny jsou hlavním zdrojem bílkovin. Maso vybírejte libové. Alespoň dvakrát týdně zařazujte ryby. Vhodné je střídat ryby sladkovodní i mořské. Vyhněte se zejména průmyslově zpracovanému masu (např. jemné a trvanlivé salámy, klobásy apod.). Uzeniny by měly být v jídelníčku výjimečně, např. v podobě šunky (zde se zaměřte zejména na vyšší podíl libového masa a nižší obsah soli). Maso nemusí být zařazováno každý den, v bezmasých dnech doplňte bílkoviny ideálně luštěninami. Ty jsou také dobrým zdrojem bílkovin i vlákniny, v jídelníčku se mohou objevovat každý den (alespoň 2-3x týdně). Luštěniny zařazujte ve formě hlavních pokrmů, nebo např. pomazánek. Pro zvýšení stravitelnosti je vhodné namáčení nebo klíčení luštěnin. Vhodné jsou čočka, fazole, sója, hrách nebo cizrna. Vejce jsou zdrojem velmi kvalitní bílkoviny, ale také tuku (vejce žloutek). Nemusíte se jejich konzumací bát, proto i je zařazujte pro zpestření jídelníčku.



ROSTLINNÉ OLEJE, TUKY, OŘECHY A SEMENA

Doporučení:
1-2 přidané lžičky oleje,
30 g ořechů nebo semen denně

Rostlinné oleje, ořechy a semena jsou zdrojem nenasycených a vícenenasycených (polynenasycených) mastných kyselin (omega 3, omega 6, omega 9), které jsou důležité v prevenci onemocnění srdce a cév. Tuky (mastné kyseliny) jsou nezbytné pro vstřebávání vitaminů A, D, E, K. Vyhněte se tukům s převahou nasycených mastných kyselin, které jsou pro naše srdce a cévy rizikové, např. kokosový či palmový tuk. Pokud chceme použít tuk na namazání pečiva, můžete zařazovat i máslo. Nezapomeňte však, že tuk je energeticky bohatý, proto musí být příjem jeho zdrojů přiměřený. Do studené kuchyně můžeme použít řepkový nebo kvalitní olivový olej (za studena lisovaný), do teplé kuchyně olej řepkový.



MLÉČNÉ VÝROBKY

Doporučení:
2-3 porce
denně

Jedna porce: 250 ml mléka
nebo jogurt, nebo 30 g sýru

Mléčné výrobky jsou především zdrojem vápníku a bílkovin. Fermentované výrobky obsahují také mikroorganismy prospěšné pro naše trávení. Vybírejte zejména polotučné mléčné výrobky. Z mléčných výrobků i rostlinných alternativ se snažte vybírat ty bez přidaného cukru. Pro zpestření jídelníčku můžete sáhnout po rostlinné alternativě, např. sójovém nápoji a fermentovaném výrobku. Z nich vybírejte produkty obohacené o vápník a vitamin D. Tyto rostlinné alternativy mohou využít i osoby, které s ohledem na prokázané zdravotní důvody nemohou konzumovat mléko.



PEČIVO, BRAMBORY nebo RÝŽE

Doporučení: 3-5 porce denně
Jedna porce:
krajíc chleba,
nebo 200 g brambor,
nebo 1 šálek těstovin,
nebo 4 lžice cereálií

Pečivo, brambory nebo rýže jsou zdrojem komplexních sacharidů, stejně jako další obiloviny či výrobky z nich (těstoviny apod.). Jedná se o významný zdroj energie. Vybírejte zejména výrobky z celozrnných obilovin, které mají vyšší obsah vlákniny, minerálních látek. Zařadit do této skupiny můžeme i ovesné vločky, ovesné kaše nebo snídaňové cereálie, zde se mimo jiné zaměřte také na obsah přidaného cukru.



ZELENINA A OVOCE

Doporučení:
alespoň 5 porcí,
resp. 400-600 g denně

Zelenina by měla tvořit 3 porce a ovoce 2 porce. Jedna porce odpovídá středně velkému kusu nebo jedné hrsti.

Ovoce a zelenina jsou zdrojem vlákniny, vody, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků, antioxidantů. Vhodné je střídat různé barvy ovoce i zeleniny, přičemž součástí každého jídla by měla být právě zelenina nebo ovoce. Hlavně ovoce je také zdrojem přirozeně se vyskytujících cukrů, i z toho důvodu doporučujeme konzumovat spíše ovoce čerstvé než v podobě např. džusu, sušeného ovoce, kompotů nebo většího množství mixovaného ovoce ve formě „smoothies“. Vhodné je použít zeleninu či ovoce čerstvé, ale i mražené či tepelně opracované, nejlépe připravené na páře, aby nedocházelo k velké ztrátě vitaminů.

MÉNĚ ČASTO ←

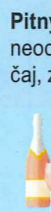
→ ČASTĚJI



PITNÝ REŽIM

Doporučení:
min. 1,5 l
denně

Další tekutiny jsou přijímány s potravinami během dne, pitný režim je individuální, závisí také na okolní teplotě či fyzické aktivitě.



Pitný režim by měla tvořit zejména voda. Zařadit můžeme také neochucené neperlivé minerální vody (slabě mineralizované), čaj, zeleninové šťávy a 100% džus, nejlépe ředěné vodou.

Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu - u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.



SŮL

Doporučení:
do 5 g denně

Sodík je přirozenou součástí téměř všech potravin, v našem jídelníčku je nepostradatelný. Často jej přijímáme nadbytek ve formě soli. Proto příliš nedosolujte již hotové pokrmy, zejména ne ještě před ochutnáním. Dejte pozor na obsah soli v sýrech, šunce a jiných uzeninách.



CUKR

Doporučení:
max. 50 přidaných gramů
denně (max. 10 přidaných
kostek cukru)

Cukr a zejména sladké potraviny jsou velmi oblíbené. Nadbytek je rizikový pro vzestup tělesné hmotnosti. Obsah (přidaného) cukru hlídejte např. v snídaňových cereáliích nebo mléčných výrobcích s přidaným cukrem.