



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

Pohyb
je zdravý

Stravovací
plán č.1

Komplexné sacharidy

Ako zvládnuť zdravé stravovanie
vyvážene a s chuťou?



Veronika Hanáková
nutričná špecialistka

Cieľom prvého stravovacieho plánu je zaradiť do jedálneho dostatok komplexných sacharidov, no najmä prospešnú vlákninu, ktorej príjem je alarmujúco nízky.

Preto nasledujúce dva týždne odporúčame, aby ste sa vo svojich stravovacích návykoch zamerali na sacharidy.

Všetky potrebné informácie o komplexných sacharidoch, na čo slúžia, základné pravidlá, celkový manuál stravovacieho plánu a vzorový jedálny lístok pre vás zostavila nutričná špecialistka Veronika Hanáková v spolupráci s Janou Šimkovičovou.

Jedálny lístok je stanovený na minimálny príjem kalórií za jeden deň, a to na 1 500 kcal. Toto minimálne množstvo, ktoré je potrebné za deň prijať, pokrýva potrebu bazálneho metabolizmu. Nezohľadňuje ďalšie aktivity, ako sú práca, bežný pohyb pri dennom fungovaní, stres ani športovú aktivitu. Zdôrazňujeme, že ide o minimálne množstvo kalórií, ktoré je potrebné skonzumovať. Pokiaľ máte potrebu väčšieho príjmu potravy a viete, kde sa pohybuje váš denný kalorický príjem, určite môžete navýšiť svoje porcie. Skúste si ich ale odvážiť, keďže v praxi sa ukazuje nižší energetický príjem, ako je bazálny, čo vedie k podvýžive organizmu, nie však k správnej redukcii.

Jedálny lístok je zložený z jedál vhodných počas prvých dvoch týždňov. Pokojne si môžete vybrať z 3 alternatív receptov, nemusíte ich striedať denne, ale vyberajte podľa chuti.

Nejde nám o to, aby ste sa riadili výhradne len podľa jedálneho lístka, ovocie aj zeleninu môžete pokojne obmieňať podľa vlastnej chuti. Taktiež môžete zameniť aj obilniny, pokiaľ zodpovedajú charakteru jedálneho lístka. Dôležité je, aby ste si osvojili princípy správneho stravovania a do svojho jedálneho lístka zaradili natrvalo tie správne potraviny, ktoré vám budú vyhovovať a budete sa cítiť spokojne.

Cieľ	3
Ako si vybrať vhodné sacharidy?	
Základné pravidlá	4

<i>Raňajky</i>	5
Teplá ovsená kaša	6
Raňajková bruschetta	6
Maková štrúdlia	6

<i>Dezerta</i>	7
Strúhané jablko s mrkvou	8
Pink smoothie	8
Banánové cookies	8

<i>Obed</i>	9
Pečený losos so špenátom a pečenými zemiakmi	10
Hríbové rizoto so slivkami	11
Á la francúzske zemiaky	12

<i>Oblovrant</i>	13
Chia puding	14
Orechové guľôčky	14
Edamame s morskou soľou alebo čerstvý zelený hrášok	14

<i>Večera</i>	15
Cuketový tatarák	16
Šošovicový prívarok s volským okom	17
Hlivový guláš	18

Cieľ

Cieľom tohto stravovacieho plánu je zaradiť do jedálneho lístka dostatok komplexných sacharidov, no najmä prospešnú vlákninu, ktorej príjem je alarmujúco nízky.

Čo sú sacharidy a načo slúžia?

- ♥ **Sacharidy sú významným energetickým zdrojom**, 17 kJ = 4 kcal/g. Sú ľahko stráviteľné a dobre sa vstrebávajú.
- ♥ **Ukladajú sa v organizme ako zdroj energie**, a to v podobe pečenej a svalovej glykogény, sú nevyhnutné pri energetickom aj regeneračnom procese.
- ♥ **Najdôležitejšie sú polysacharidy**, ktoré na rozdiel od jednoduchých cukrov obsahujú predovšetkým vlákninu, vitamíny a minerálne látky, ktoré prispievajú k účinnému bunkovému metabolizmu, krvnému obehu a vylučovaniu škodlivých látok.
- ♥ **Tabuľka zobrazuje energetické zastúpenie jednotlivých sacharidov na 100 g.**

obilniny	sacharidy	vláknina	bielkoviny
ovos	57 g	12 g	13 g
špalda	68 g	7,5 g	14 g
jačmeň	69 g	18 g	12 g
raž	72 g	14 g	12 g
pšenica biela	72 g	1 g	11 g
kus-kus	70 g	5 g	13 g
ryža biela	78 g	2 g/5 g	15 g

Denný odporúčaný príjem vlákniny je 30 g, pričom aktuálny denný priemer sa pohybuje okolo 4 g. Vláknina je základom zdravého a funkčného trávenia a je potvrdené, že nedostatok vlákniny v našej strave prispieva k zvýšenej hladine krvného cukru, zvýšenému riziku diabetu, ako aj k zvýšenému podielu tukovej zložky. Navýšme preto denný príjem vlákniny, okrem uvedených zdrojov obilnín nám vlákninu poskytnú aj chia semienka, psyllium, ľanové semienka či ovocie.

Ako si vybrať vhodné sacharidy?



Znížte konzumáciu sacharidov, prevažne jednoduchých cukrov uvedených v tabuľke, a naopak, zvolte vhodné náhrady s kontrolovaným zníženým príjmom cukru.

Znížiť príjem

kupované sladké pečivo – croissanty, makovky, hniezda, vianočky
kupované müsli/cereálie
biela ryža/klasické cestoviny
kupovaný klasický chlieb
sladkosti – cukríky, keksíky, čokolády
rafinovaný cukor

Vhodné náhrady

domáce pečené koláče
domáca granola/čisté vločky
hnedá ryža/špaldové, celozrnné cestoviny
kváskový chlieb/doma pečený celozrnný chlieb
ovocie, kvalitná čokoláda s vyšším % kakaa
med

Základné pravidlá



Pravidelný a správny pitný režim.

- ♥ Je alfou a omegou zdravého životného štýlu, keďže voda tvorí viac ako 50 % nášho organizmu.
- ♥ **V prípade nesprávneho pitného režimu:**
 - hromadenie toxínov podporujúcich onkologické ochorenia
 - spomalená funkcia metabolizmu
 - zahusťovanie krvi so zvyšovaním TAG (estery mastných kyselín s glycerolom, označujú sa aj ako neutrálne tuky) a cholesterolu v cievach
- ♥ **Denný príjem vody je 0,4 dcl/10 kg hmotnosti:**
 - 2/3 z celkového denného príjmu tekutín je potrebné vypiť doobeda
 - 1/3 z celkového denného príjmu tekutín je potrebné vypiť poobede

V prípade zvýšenej námahy treba pitný režim navýšiť o cca 0,5 až 1 liter.

Príklad: Ideálny pitný režim pri hmotnosti 60 kg: 2,4 l, z toho 1,4 l doobeda a 1 l poobede.

Do správneho pitného režimu patrí: čistá voda, nesladená minerálna voda, bylenné čaje, zelené čaje, kvalitná káva popoludní 1 – 2 šálky, čerstvá ovocná šťava riedená vodou.

Čo tam, naopak, nepatrí: sladené nápoje, sýtené nápoje, ovocné čaje, džúsy, veľké množstvo kávy, alkoholické nápoje.



Dodržiavajte pravidelnosť pri prijímaní potravy, a to každé 3 hodiny. Denný jedálniček preto obsahuje raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.

Nevynechávajte žiadne jedlo. Každé ďalšie jedlo si dajte do 3 hodín od predchádzajúceho. Dodržiavajte tento interval, aby ste vedeli na seba odpozorovať prípadné zmeny v súvislosti s trávením či nafukovaním.



Vieme, že niektorí z vás nie sú zvyknutí raňajkovať, ale skúste urobiť maximum preto, aby ste to teraz zmenili. Snažte sa naraňajkovať do 60 minút od zobudenia.

Pokiaľ vstávate veľmi skoro, napríklad už o štvrtrej, môžete si pridať desiatu ešte pred raňajkami, no určite dodržte raňajky do 60 minút od zobudenia. Následne dodržte pravidlo 3 hodín a opäť si môžete dať desiatu. Dôležité je, aby ste neostali vyhladovaní.



Pohyb
je zdravý



Ravičky



Teplá ovsená kaša



Energetická hodnota/1 porcia
1 751 kJ/417 kcal



Celkový čas prípravy
15 min.

Suroviny na 1 porciu

- 60 g bezlepkových ovsených vločiek
- 1/2 ČL škorice
- 150 g jablka
- 10 g medu
- 10 g orieškov (mandle, vlašské orechy)
- 5 g chia semiačok

Postup

1. Ovsené vločky dáme do misky a zalejeme horúcou vodou.
2. Pridáme chia, škoricu a med.
3. Jablko ošúpeme, nastrúhame a pridáme do kaše.
4. Na záver ešte pridáme orechy a vychutnáme si teplú kašu.

Raňajková bruschetta



Energetická hodnota/1 porcia
1 672 kJ/398 kcal



Celkový čas prípravy
10 min.

Suroviny na 1 porciu

- 120 g celozrnného špaldového alebo bezlepkového chleba
- 12 ml olivového oleja
- 100 g paradajok
- bazalka
- morská soľ

Postup

1. Chlebík opečieme nasucho alebo dáme do hriankovača.
2. Paradajky nakrájame nadrobno.
3. Pridáme olivový olej, soľ a bazalku.
4. Všetko spolu premiešame a navrstvíme na chlebík.

Maková štrúdlä



Energetická hodnota/1 porcia
1 344 kJ/320 kcal



Celkový čas prípravy
30 min.

Suroviny na 1 porciu

- 75 g špaldového lavašu
- 200 g strúhaných jablák
- 15 g medu alebo práškového xyylitolu
- 20 g maku
- 20 g rozpusteného masla ghí
- škorica

Postup

1. Lavaš (nekysnutý arménsky chlieb) rozložíme a rozprestrieme naň nastrúhané jablká.
2. Pridáme med, škoricu a mak.
3. Pokvapkáme maslom ghí.
4. Zrolujeme ako štrúdlu a popicháme vidličkou.
5. Pečieme v rúre na 185 °C 12 až 15 minút.

V prípade bezlepkovej verzie použite bezlepkový lavaš alebo inú bezlepkovú alternatívu.



Pohyb
je zdravý

Desiata



Strúhané jablko s mrkvou



Energetická hodnota/1 porcia
648 kJ/155 kcal



Celkový čas prípravy
10 min.

Suroviny na 1 porciu

- 150 – 180 g jablák
- 130 g mrkvy
- 2 PL olivového oleja
- citrónová šťava
- med

Postup

Jablko a mrkvu nastrúhame, zmiešame, pokvapkáme citrónovou šťavou, v prípade potreby polejeme medom a konzumujeme.

Pink smoothie



Energetická hodnota/1 porcia
651 kJ/155 kcal



Celkový čas prípravy
10 min.

Suroviny na 1 porciu

- 34 g manga
- 34 g ananásu
- 80 g banánov
- 34 g malín
- 3 g datlí
- 3 g chia semiačok
- 0,25 l vody
- pár lístkov mäty

Postup

Všetky suroviny spolu rozmixujeme.

Banánové cookies



Energetická hodnota/1 porcia
672 kJ/164 kcal



Celkový čas prípravy
35 min.

Suroviny na 1 porciu

- 260 g zrelých banánov
- 50 g bezlepkových ovsených vločiek
- 15 g chia semiačok
- 10 g medu
- škorica alebo kakao

Postup

1. Banány roztlačíme a pridáme zvyšné suroviny.
2. Lyžicou dávkujeme cookies, ktoré ukladáme na papier na pečenie na plech.
3. Pečieme v rúre 20 minút na 190 °C.



Pohyb
je zdravý



Obed



Pečený losos

so špenátom a pečenými zemiakmi



Energetická hodnota/1 porcia
1 013 kJ/241 kcal



Celkový čas prípravy
30 min.

Suroviny na 4 porcie

Losos:

- 400 g lososa bez kože
- 2 PL nasekaného koriandra
- 1/2 ČL mletej rímskej rasce
- 1/2 ČL mletého koriandra
- 1/4 ČL sladkej papriky
- 1/8 ČL mletého čierneho korenia
- 1/2 ČL soli
- 2 šálky natenko nakrájanej cibule
- citrón nakrájaný na štvrtinky
- kokosový olej

Špenát:

- 170 g čerstvého baby špenátu
- 2 strúčiky prelisovaného cesnaku
- 1 PL čerstvej citrónovej šťavy
- 1 ČL olivového alebo kokosového oleja
- 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry
- 1/4 ČL soli

Postup

1. Rúru predhrejeme na 200 °C.
2. Zapekaciu misu vymastíme tukom a na dno poukladáme nakrájanú cibuľu. Medzitým zmiešame soľ, rascu, koriander, papriku a čierne korenie. Touto zmesou potrieme lososa a uložíme na cibuľu. Pečieme 20 minút alebo dovtedy, pokiaľ nie je losos dobre prepečený.
3. Na teflónovej panvici rozohrejeme olej a pridáme prelisovaný cesnak, ktorý restujeme asi 1 minútu.
4. Pridáme polovicu špenátu a varíme za stáleho miešania opäť 1 minútu.
5. Pridáme zvyšný špenát a všetko varíme 4 minúty. Túto zmes posypeme citrónovou kôrou a soľou. Pridáme citrónovú šťavu podľa chuti a vypneme.
6. Lososa uložíme na tanier a naň položíme špenát. Posypeme čerstvým nasekaným koriandrom.



Hríbové rizoto so slivkami



Energetická hodnota/1 porcia
1 890 kJ/450 kcal



Celkový čas prípravy
30 min.

Suroviny na 2 porcie

- 1 šálka ryže (250 ml) – jazmínová alebo basmati
- 5 ks sušených sliviek
- 4 ks sušených rajčín
- 30 – 50 g masla/ghí
- 30 g parmezánu/vegán syra
- 1 hrst' sušených dubákov
- 1,5 dcl bieleho vína
- 1 strúčik cesnaku
- 1/3 póru
- kurkuma
- muškátový oriešok
- citrón
- soľ

Postup

1. Hríby namočíme aspoň na 30 min. do mlieka, prípadne vody.
2. Následne ich scedíme, vyžmýkame a prekrájame na polovicu, resp. na menšie kúsky. Taktiež nakrájame slivky a sušené rajčiny.
3. Na olivovom oleji minútku osmažíme nakrájaný pór a ryžu. Prelisujeme cesnak, pridáme hríby, rajčiny a zalejeme vínom.
4. Posypeme trochu kurkumy, premiešame a počkáme, kým víno mierne nevsiakne.
5. Následne prilievame po častiach vriacu vodu. Ryža má byť mierne zaliate, nie však až úplne povrch. Ryžu varíme odokrytú cca 25 minút, každých 3 – 5 minút pomiešame a stále dolievame vodou. Treba dávať pozor, je náchylná na prihorenie, a to najmä ku koncu.
6. Keď už bude ryža mäkká, krémová a voda odparená, vypneme sporák.
7. Pridáme maslo a nastrúhaný parmezán.
8. Dochutíme soľou, muškátovým orieškom a niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy.



À la francúzske zemiaky



Energetická hodnota/1 porcia
1 726 kJ/411 kcal



Celkový čas prípravy
45 min.

Suroviny na 4 porcie

- 1 kg zemiakov
- 3 vajcia
- 4 cukety
- 1 cibuľa
- 1 PL repkového oleja
- 1 dcl ryžového mlieka
- 1/2 ČL olivového oleja
- uhorky
- štipka soli

Postup

1. Zemiaky uvaríme domäkka, 2 vajčka natvrdo.
2. Nastrúhame cuketu, ktorú opečieme na cibulke na malom množstve olej. Prekladáme do zapekacej misy nasledovne: zemiaky, vajička, cuketa.
3. V ryžovom mlieku rozšľaháme vajičko a všetku zeleninu touto zmesou polejeme.
4. Jemne osolíme a dáme zapieť na 25 minút na 190 °C, kým vrch nie je trochu zlatistý.
5. K porcii zemiakov servírujeme aj uhorkový šalát.
6. Uhorky nakrájame na tenké plátky, jemne osolíme a pokvapkáme olivovým olejom, nepridávame však ocot.

Vhodné ako obed na viac dní. V prípade, že nestíhame predvariť zemiaky, postačí nakrájať ich surové na tenšie plátky a nechať dlhšie v rúre.

Jedna porcia predstavuje 300 g.



Pohyb
je zdravý

Smoothant

Chia puding



Energetická hodnota/1 porcia
1 008 kJ/240 kcal



Celkový čas prípravy
40 min.

Suroviny na 1 porciu

- 120 ml kokosového mlieka z konzervy
- 100 g čučoriedok
- 15 g chia semiačok
- 1/2 ČL škorice
- 10 g medu

Postup

1. Mlieko nalejeme do nádoby a pridáme všetky suroviny okrem čučoriedok.
2. Zmiešame a necháme odstáť v chladničke, aby nám chia semiačka trochu napučali.
3. Ako posledné pridáme čučoriedky a konzumujeme.

Orechové gulôčky



Energetická hodnota/1 porcia
672 kJ/160 kcal



Celkový čas prípravy
35 min.

Suroviny na 6 porcií

- 80 g ovsených vločiek
- 40 g orieškového masla
- 30 g medu
- 10 ml kokosového oleja
- 40 g vegánskej čokolády
- vanilkový struk

Postup

1. Ovsené vločky v miske zalejeme horúcou vodou a necháme napučať.
2. Čokoládu nasekáme na drobné kúsky.
3. Pridáme zvyšné ingrediencie.
4. Všetko premiešame a tvarujeme malé gulôčky.

Edamame s morskou soľou alebo čerstvý zelený hrášok



Energetická hodnota/1 porcia
714 kJ/170 kcal



Celkový čas prípravy
15 min.

Suroviny na 1 porciu

- 140 g mrazených fazuliek edamame (prípadne čerstvý hrášok)
- soľ

Postup

1. Edamame fazuľky dáme variť na 15 minút.
2. Po uvarení ich scedíme a pridáme trochu soli.



Pohyb
je zdravý



Večera



Cuketový tatarák



Energetická hodnota/1 porcia
1 856 kJ/442 kcal



Celkový čas prípravy
15 min.

Suroviny na 1 porciu

- 250 g cukety
- 1 červená cibuľa
- 1 PL olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL domáceho kečupu
- 1 ČL dijonskej alebo klasickej horčice
- 100 g hriankov z bielkovinového chleba
- soľ

Postup

1. Cuketu nastrúhame, osolíme a necháme 5 minút pustiť vodu. Scedíme a vyžmýkame.
2. Na panvici na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú menšiu červenú cibuľu.
3. Pridáme 1 strúčik pretlačeného cesnaku, cuketu, čierne korenie, domáci kečup, horčicu a povaríme asi 8 minút.
4. Odstavíme a podávame na hrianke.



Šošovicový prívarok s voľským okom



Energetická hodnota/1 porcia
1 342 kJ/320 kcal



Celkový čas prípravy
25 min.

Suroviny na 2 porcie

- 100 g červenej šošovice
- 160 g zemiakov
- 2 vajička
- 5 g masla ghí
- 50 ml rastlinnej smotany
- bobkový list
- citrón
- soľ

Postup

1. Šošovicu nasypeme do hlbšej panvice a podlejeme vodou, aby sa uvarila domäkka.
2. Pridáme aj zemiak nakrájaný na menšie kúsky. Ak sa voda rýchlo vyparí a šošovica je tvrdá, podlejeme rastlinným mliekom, kým šošovica nezmäkne.
3. Počas varenia pridáme soľ, bobkový list a rastlinnú smotanu.
4. Dochutíme citrónom a podávame s voľským okom.



Hlivový guláš



Energetická hodnota/1 porcia
1 550 kJ/369 kcal



Celkový čas prípravy
40 min.

Suroviny na 2 porcie

- 350 g hlivy ustricovej
- 20 ml repkového oleja
- 350 g zemiakov
- 150 g paradajok
- 100 g papriky
- 1 cibuľa
- červená paprika
- korenie
- voda podľa preferencie hustoty
- soľ

Postup

1. Opražíme nakrájanú cibuľu.
2. Pridáme červenú papriku, soľ, korenie.
3. Následne pridáme nakrájané paradajky, papriku, zemiaky a podusíme.
4. Podlejeme vodou a ďalej varíme.
5. Do hrnca vložíme nakrájanú hlivu. Chvilu ešte spolu podusíme.
6. Večeriame polovicu z pripraveného množstva.



Zo 
Všeobecná zdravotná
poistovňa

Pohyb
je zdravý