

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
1. den	dalamaněk s margarínem (1 ks), medem (20 g) a ovoce (1 ks)	zeleninové hranolky (200 g – paprika, okurka, ředkvičky nebo jiné) s jogurtovým dipem (100 g, česnek, pomerančová šťáva, lžička medu)	čočka na kyselo (z 80 g syrové čočky), šunka (50 g, nejvyšší jakosti), vejce (1 ks), zelený salát (100 g)	vločková kaše (z 50 g vloček, mléka) s ovocem (1 ks + 20 g sušených meruněk)	vepřová směs se zeleninou (100 g masa, lžice řepkového oleje, 200 g zeleniny) a dušenou rýží (60 g syrové)
2. den	syrový toast (4 plátky) toustového chleba, margarín, 50 g tvrdého syra, okurka, ledový salát)	lehký ovocný jogurt (120 g), ovoce (1 ks)	hovězí maso na česneku (100 g), dušený špenát (150 g), bramborový knedlík (6 plátků)	knäckebrot (1 ks), cottage (20 g), ovoce (1 ks)	kuřecí špíz (100 g masa, ½ papriky, 1 mrkev, ½ cibule, žampióny, řepkový olej) s bramborem (200 g)
3. den	celozrnný chléb (100 g) s margarínem, vejcem (2 ks) a rajčetem (1 větší)	mrkvový salát s jablkem (150 g)	kuřecí „čina“ – kupovaná nebo připravená (100 g), kuřecí prsa, 60 g rýžových nudlí, 10 g arašídů, sójová omáčka, 1 vejce, lžice řepkového oleje, lžička soli, 100 g zeleniny	múslí tyčinka bez polevy (2 ks), mléko (sklenka), ovoce (2 ks)	zapečené brambory (250 g) se zeleninou (200 g, cibule, lžička řepkového oleje, 30 g syra 30 % t. v. s.)

NUTRIČNÍ HODNOTY

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	nasyčené MK (g)
1. den	8 167	90,4	277,8	65,8	15,8
2. den	8 398	99,9	266,4	69,9	20
3. den	8 217	90,7	273,6	65,4	18,6

Pozn: Jídelniček svými hodnotami odpovídá průměrné potřebě ženy se sedavým zaměstnáním a průměrnou (či nižší) pohybovou aktivitou, která nepotřebuje snižovat hmotnost, případně muže, který potřebuje hubnout. Energetickou a další hodnoty jídelničky je vhodné přizpůsobovat individuálně (dle pohlaví, režimu, aktuálního zdravotního stavu).











SACS.ZTV.17.04.0492b











ZÁSADY KE SNIŽENÍ SRDEČNĚ-CÉVNÍHO RIZIKA:

- ✓ Jezte pravidelně – ne déle než po 4 hodinách, snídejte, snídejte, poslední jídlo si dejte 3,5–4 hodiny před spaním.
- ✓ Snižte spotřebu tučného masa a uzenin.
- ✓ Na studenou kuchyni používejte převážně kvalitní rozíratelné rostlinné tuky, na tepelnou úpravu jídla oleje výhodného složení (řepkový, olivový).
- ✓ Můžete zařadit do stravy margarín obohacený rostlinnými steroly.
- ✓ Jezte méně tučné mléčné výrobky.
- ✓ Zeleninu a ovoce jezte ideálně s každým denním jídlem.
- ✓ Vybírejte si celozrnné výrobky a jezte i luštěniny, důležité zdroje vlákniny.
- ✓ Jezte ryby – nejlépe 2krát týdně, přednostně tučnější druhy.
- ✓ Omezte cukr a potraviny s cukrem (sladkosti, slazené nápoje, moučníky, zákusky).
- ✓ Omezte jemné a trvanlivé pečivo, hlavně s polevou nebo náplní.
- ✓ Vyhnete se častému smažení. A když už, použijte správný (např. řepkový či olivový) olej.
- ✓ Pokrmy nedosolujte, při úpravě solte jen mírně. Omezte konzumaci slaných a solených potravin, konzerv, instantních a dehydrovaných výrobků.
- ✓ Vyhněte se nadměrné konzumaci alkoholu.
- ✓ Dbejte na přiměřený tělesný pohyb (minimálně půl hodiny alespoň 4krát týdně, nejlépe každý den – stačí i svižná chůze či kolo).
- ✓ Snažte se stres neřešit jídlem.



VHODNÉ A NEVHODNÉ POTRAVINY

POTRAVINY	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ	NEVHODNÉ
	Maso	Všechny libové druhy	Nejtučnější druhy vepřového masa (krkoviče, bůček), maso s viditelným tukem, tučná drůbež s kůží, mleté maso neznámého složení
	Ryby, rybí výrobky	Všechny druhy ryb – mořské i sladkovodní	
	Masné výrobky	Šunka od kosti, šunka s vyšším procentem masa (výběrová, nejvyšší jakosti)	Salámy, párky s obsahem masa pod 70 %, masové konzervy s podílem masa pod 70 %, paštiky, zabijačkové výrobky. Výrobky, u kterých složení nezačíná masem
	Mléko	Nízkotučné, polotučné	
	Jogurty	Do 2,5 % tuku, lépe bílé	Jogurty nad 3,5 % tuku, smetanové jogurty
	Sýry	Sýry do 30 % tuku v sušíně, nízkotučné varianty sýrů	Sýry smetanové, sýry s obsahem tuku nad 45 %
	Ostatní mléčné výrobky	Výrobky do 2,5 % tuku, bez přísadku cukru, nízkotučné varianty (tvaroh, kefir, zakysané mléčné výrobky)	Smetana na šlehaní, smetanové výrobky, plnotučné výrobky
	Veje	Konzumace 5–7 vajec týdně	

POTRAVINY	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ	NEVHODNÉ
	Tuky na studenou kuchyni	Kvalitní rostlinné tuky (margaríny) s nižším obsahem nasycených mastných kyselin, rostlinné oleje (např. řepkový, případně olivový, sójový)	Máslo, margaríny s obsahem částečně ztužených tuků (na našem trhu již téměř nenajdeme)
	Tuky na teplou kuchyni	Olej řepkový, případně olivový	Tropické oleje (zejména kokosový, případně palmový), olej slunečnicový, máslo, sádlo
	Zelenina	Všechny druhy – čerstvé i tepelně upravené	Nakládaná, smažená
	Ovoce	Všechny druhy, nejlépe v syrovém stavu	Výrobky z ovoce – džemy, šťávy, pyré
	Luštěniny	Všechny druhy	
	Přílohy	Brambory nesmažené, v přírodní úpravě, celozrnné varianty (ryže, těstoviny)	Častá konzumace smažených příloh, knedlíků
	Chléb a pečivo běžné	Celozrnné pečivo a chléb, případně vícezrnné a speciální	Pravidelná konzumace pouze bílého pečiva
	Pečivo jemné a trvanlivé	Celkové omezit a upřednostňovat druhy s podílem celozrnných obilovin	Veškeré druhy s polevami a náplněmi
	Sladkosti		Náhražky čokolády (tyčinky, pochoutky), kde chybí čokoláda už v názvu výrobku
	Moučníky a dezerty	Ovocné bez přidaného cukru	Smetanové krémy a moučníky s jejich obsahem

Je důležité si uvědomit, že neexistuje nezdravá potravina, pouze její nezdravé množství v kontextu celého jídelníčku.