

13 TIPŮ KE ZVÝŠENÍ VÝŽIVNOSTI V JÍDELNÍČKU

1. Ozdobte svá jídla čerstvými bylinkami, petrželkou, pažitkou, koriandrem.
2. Snažte se mít v salátech vždy listovou zeleninu – rukola, polníček, baby špenát (nejlépe bio), různé druhy salátů. Přidávat můžete i divoké bylinky, případně klíčky.
3. Zdravé tuky jako zásadní součást. Na pečení, dušení, restování se hodí kokosový olej, sádlo nebo avokádový olej. Na smažení sádlo nebo kokosový olej, na rychlé orestování olivový olej, do studené kuchyně olivový olej a extra panenské rostlinné oleje (nikoliv průmyslově zpracované v průhledných plastových lahvích), případně oleje z ořechů a semen.
4. Klasické přílohy jako obiloviny nebo brambory střídejte s různými úpravami kořenové zeleniny, dýně, brukvovité zeleniny (brokolice, květák, kapusta, zelí).
5. Spousta zeleniny se dá nakrájet na nudličky a vyměnit ji za klasické těstoviny. Existuje i špagetová dýně, u které to jde i bez krájení. Seznámit se také můžete i s květákovou rýží (nebo brokolicovou nebo dýňovou 😊)
6. Zkuste zařadit pokrmy s houbami. Dají se dát do různých masozeleninových směsí, omáček, polévek, případně připravit i portobello burger.
7. Heslo vašeho jídelníčku by mělo být: zelenina, kam se podíváš – ke snídani, na svačinu, k obědu i k večeři. Jako příloha, ve smoothie, v masových kuličkách nebo karbanátcích, v polévkách, ve snídaňových kaších.
8. Nebojte se ovoce, a už vůbec ne v jídlech určených pro děti, dospívající, těhotné, kojící, ženy s malými dětmi, sportovce nebo lidi, kteří mají aktivní způsob života. V dezertech, pudinkách, v domácích zmrzlinách, ovocných salátech, na špejli, dušené, rozpečené v troubě, ve smoothie, v želatinových bonbóncích.
9. Vývar z kostí a masa je základ – polévky, omáčky nebo jen tak na pití.
10. Fermenty na denní bázi. Můžete si doma udělat kvašené zelí, kimči, jiné pickles, kokosový kefir nebo jogurt, případně mít v jídelníčku kvalitní mléčné výrobky (jako jsou ovčí, kozí, kravské kefir nebo jogurty). Pitný režim lze doplnit i kombuchou nebo vodním kefirem.
11. Z cukrů je výživná melasa, javorový sirup a med, případně pak sušené ovoce.
12. Vnitřnosti (játra, ledvinky, srdíčka) se dají schovat do karbanátků, sekané, přidávat do polévek.
13. Nemusíte hned měnit celý jídelníček, ale zkuste do svých oblíbených jídel přidávat více výživných potravin (do těstovin s rajčatovou omáčkou nakrájejte i mrkev, podklad pro omáčku udělejte z vývaru, místo klasických masových karbanátku namixujte játra s masem, ...). Každý krok se počítá.