

PŘI VÝBĚRU  
JÍDLA SPOJUJE  
VERONIKA  
SELSKÝ ROZUM  
A INTUICI.

Zdravý život

### Můj extra tip

V e-booku mám 5 tipů, jak chytře nakupovat a jíst (ke stažení na mých stránkách zdarma):

**1** Nakupujte základní potraviny a z nich si vařte.

**2** Zajímejte se o složení potravin a kupujte ty, které obsahují základní složky potravin a co nejméně „éček“.

**3** Z tuků používejte kvalitní za studena lisované oleje, máslo a nebojte se sádla. Oříšky a ryby jsou také skvělým zdrojem zdravých tuků.

**4** Omezte konzumaci sladkostí, používání cukru a sladidel.

**5** Jezte s radostí a vědomě – nad tím, co dáváte do úst, přemýšlejte, ale občas snědným „méně zdravým“ jídlem se netrapte.

Více na [veronikahanzlikova.cz](http://veronikahanzlikova.cz)

## Veronika Hanzlíková (35):

**Má 4letého syna a 9měsíční dceru**

Svůj jídelníček mám postavený na teplých domácích jídlech, polévkách, masu a v rámci zdravotních možností (od dvaceti let mám diagnostikován chronický zánět střeva) i dostatku zeleniny a ovoce. Zásadní je podle mě jíst aspoň z 80% jídlo, které je připraveno ze základních kvalitních surovin.

Občas „zhřeším“ kvalitní čokoládou, sladkostmi nebo třeba párkem v rohlíku. Nepotřebuji trávit dlouhý čas v kuchyni, ale pro sebe a své blízké opravdu vařím s láskou. Například pečené kuře s rýží, těstoviny, vepřovou panenku, hovězí líčka nebo guláš. Mám

ráda vajíčka (natvrdo i míchaná), oříšky, sýry a většinu zeleniny a ovoce.

Snažím se pít dostatečně, ale nepřehánět to. Někdy za den vypiju dva litry čisté filtrované vody a čaje (bílého, zeleného, bylinkového), jindy tři litry tekutin. Občas si dám naředený džus, třetinku piva nebo dvě deci vína.

**„KLIDNĚ SI  
DÁM PÁREK  
V ROHLÍKU.“**



**10 klíčů k tajemství potravin a 21 příběhů českých potravin. I tyto e-knihy si můžete pořídit na Verončině webu.**

### Silný a dobrý vývar, to je základ







Nedám dopustit na masokostní vývar. Používám ho jako polévku, ale i jako základ do dalších jídel. Masokostní vývar je nejzdravější nápoj i jídlo, které vás postaví na nohy. Obsahuje minerální látky, a především ty nejstravitelnější živočišné bílkoviny, které potřebujeme pro fungování těla. Ne nadarmo je kvalitní vývar doporučovaný po porodu i k rekonvalescenci.

TEXT: Zdena Lacková FOTO: iStock.com, archiv Blesk, Portrérové foto Hanky Zemanové Martin Matěj

## Velký manuál mladistvého jídelníčku aneb co v něm nesmí chybět

Co si naše tělo žádá, když se blíží padesátka? Jak si i v období přechodu a po něm zachovat pevné zdraví a mladistvý vzhled? Přední nutriční terapeutka Tamara Starnovská z Fóra zdravé výživy pro nás připravila základní přehled toho, co by nemělo chybět na našem talíři.

# JÍDELNÍČEK

Důležitá složka jídelníčku	Denní množství	Význam	Nejvhodnější zdroje
<b>Tekutiny</b>	35 ml na kg optimální tělesné hmotnosti a den	Dostatek tekutin je důležitý pro veškeré tělesné metabolické pochody.	<b>Voda, ovocné čaje, slabě a středně mineralizované vody, ředěné ovocné a zeleninové šťávy</b> 
<b>Kvalitní bílkoviny</b>	1g na kg optimální tělesné hmotnosti a den	Pro zachování svalů je třeba konzumovat dostatečné množství kvalitních bílkovin. A to nejen v případě redukce tělesné hmotnosti.	<b>Libové maso včetně ryb, méně tučné mléčné výrobky, vejce, luštěniny</b> 
Například 100 g vepřové kýty obsahuje 15 g bílkovin, 100 g kuřecích prsou 19g.			
<b>Polynenasycené mastné kyseliny</b>	10–15 g za den	Polynenasycené mastné kyseliny omega-6 a omega-3 přispívají mimo jiné k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhají udržovat srdečně-cévní systém zdravý. Nedostatek některých polynenasycených mastných kyselin se projevuje mj. suchou kůží, horší kvalitou vlasů.	<b>Rostlinné oleje, roztíratelné rostlinné tuky, ryby, ořechy, semínka</b> 
Například 20 g řepkového oleje obsahuje cca 6 g polynenasycených mastných kyselin.			
<b>Vláknina</b>	25–30 g za den	Podporuje trávení a má příznivý vliv na správné pohyby střev. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Její množství je třeba zvyšovat postupně a nezbytný je současný dostatečný příjem tekutin.	<b>Celozrnné výrobky, obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce</b> 
Porce ovesných vloček obsahuje 2,5 g vlákniny, jablko 3 g, malý plátek žitného chleba 4g.			
<b>Vápník</b>	800–1200 mg za den	Prevence osteoporózy, jejíž riziko se výrazně zvyšuje spolu se ztrátou produkce estrogenu. Vápník se dobře vstřebává ve spánku, jeho zdroje je tedy výhodné konzumovat odpoledne nebo večer.	<b>Mléko a mléčné výrobky, zejména tvrdé sýry a tvaroh, sardinky</b> 
Například 100 g tvrdého sýra obsahuje 800 mg vápníku.			
<b>Vitamin D</b>	5–10 µg za den	Je důležitý pro vstřebávání a využitelnost vápníku.	<b>Pravidelný pohyb na sluníčku, ryby, roztíratelné rostlinné tuky, další vitamínem D obohacené potraviny</b>
Například 120 g lososa obsahuje 19,6 µg vitamínu D.			
<b>Vitamin E</b>	10–15 mg za den	Důležitý jako antioxidant, který pomáhá v těle bojovat proti škodlivým volným radikálům.	<b>Rostlinné oleje, mandle, roztíratelné rostlinné tuky</b> 
Například 50 g mandlí obsahuje 12,5 mg vitamínu E.			
<b>Vitaminy skupiny B</b>	Není možné přesně specifikovat celou skupinu	Snižují výkyvy nálad, mají antioxidantní účinky, umožňují trávení živin.	<b>Denní příjem zajistí pestrá a vyvážená strava.</b> 