

... sestavování
jídelníčku
dle zásad
správné výživy

Snídaně (doba podávání snídaně by měla být do 1 hodiny po vstání z lůžka) by měla pokrývat asi 25 % denní dávky energie (a měla by mít správné složení, aby poskytla energii „na celý den“). Ne nadarmo se říká, že snídaně je základ.

Měla by být složena z tzv. bílkovinné potraviny, protože bílkoviny mají schopnost zasytit. Další složkou snídaně by měla být potravina s komplexními sacharidy. Také ta dobře zasytí, a navíc obsahuje prospěšnou vlákninu. Poslední složkou, která by neměla na snídani chybět, je zelenina nebo ovoce, které kromě zmíněné vlákniny obsahují i důležité minerální látky a vitaminy.

Přesnídávka (doba podávání za 2–3 hodiny po sněžení snídaně) by měla pokrývat okolo 10 % denní dávky energie. Na přesnídávku je nejvhodnější zařadit mléčný výrobek (neslazený, s obsahem tuku do 3,5 %), který doplníme čerstvým ovocem nebo zeleninou. Při vyšší fyzické aktivitě, kdy je možný vyšší příjem energie, lze podat ještě potravinu s komplexními sacharidy.

Oběd (doba podávání je 2–3 hodiny po přesnídávce) by měl pokrývat asi 30 % denní dávky energie. Nejlepší je teplý oběd. V této knize najdete mnoho pokrmů, které si můžete připravit doma a odnést s sebou do práce. Školáci s bezlepkovou dietou určitě najdou pochopení a získají možnost uchovat si oběd někde v chladničce.

Polévky, pokud je do jídelníčku zařadíme, upřednostňujeme řidké: netučné vývary se zeleninou nebo velmi malým množstvím zavářky. Někdy může hutnější polévka zastat celý hlavní chod, popřípadě ji jen doplníme zeleninovým salátem. K obědu by měly být zařazeny stejné skupiny potravin jako ke snídani. To znamená potravina s obsahem kvalitních bílkovin, potravina s komplexními sacharidy a zelenina nebo ovoce. K přípravě oběda použijeme malé množství kvalitního oleje nebo margarínu, k zahuštění pokrmu malé množství bezlepkové mouky a případně asi půlku vejce. V této knize najdete mnoho receptů na studené pokrmy, které si lze doma připravit jako studený oběd.

Svačina (doba podávání je 3–4 hodiny po sněžení oběda) by měla, stejně jako přesnídávka, pokrývat okolo 10 % denní dávky energie. Na svačinu je vhodné zařadit mléčný výrobek (neslazený, s obsahem tuku do 3,5 %), který doplníme čerstvým ovocem nebo zeleninou. Při vyšší fyzické aktivitě lze podat ještě potravinu s komplexními sacharidy.

Večeře (doba podávání je asi 3–4 hodiny před ulehnutím k spánku) pokrývá asi 25 % denní dávky energie. Pokud chodíte spát pozdě, je vhod-

nější tuto energii rozdělit do dvou dávek a zařadit večeře dvě. První večeře by měla pokrývat okolo 20 % denní dávky energie, večeře druhá pak okolo 5 %. Na večeři by měly být zařazeny stejné skupiny potravin jako na snídani respektive oběd. To znamená potravina s obsahem kvalitních bílkovin, potravina s komplexními sacharidy a zelenina nebo ovoce. Dávka potravin s komplexními sacharidy na večeři někdy bývá (v závislosti na denní fyzické aktivitě) nižší než na oběd. Rovněž večeři připravujeme na malém množství kvalitního oleje nebo margarínu, k zahuštění pokrmu použijeme v případě potřeby malé množství bezlepkové mouky a třeba i půlku vajíčka. **Večeře II** (doba podávání 2 hodiny před ulehnutím k spánku) pokrývá asi 5 % denní dávky energie. Vhodné je zařadit kus ovoce (například jablka) nebo čerstvou zeleninu.

Následující tabulka ukazuje přibližné rozložení diety s obsahem 1700 kcal (7120 kJ). Díky ní lze ve spojení s vhodnými fyzickými aktivitami dosáhnout snížení tělesné hmotnosti o přibližně 2 kg za měsíc.

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře	Večeře II.	Celkem
415 kcal	140 kcal	500 kcal	140 kcal	415 kcal	90 kcal	1700 kcal
1740 kJ	580 kJ	2100 kJ	580 kJ	1740 kJ	380 kJ	7120 kJ