



NUTRILENKA
Nutriční terapeutka

Průvodce Nutričním plánem



Několik rad a poznámek k nutričnímu plánu, aby se Vám s ním lépe a rychleji pracovalo.

Naplánování

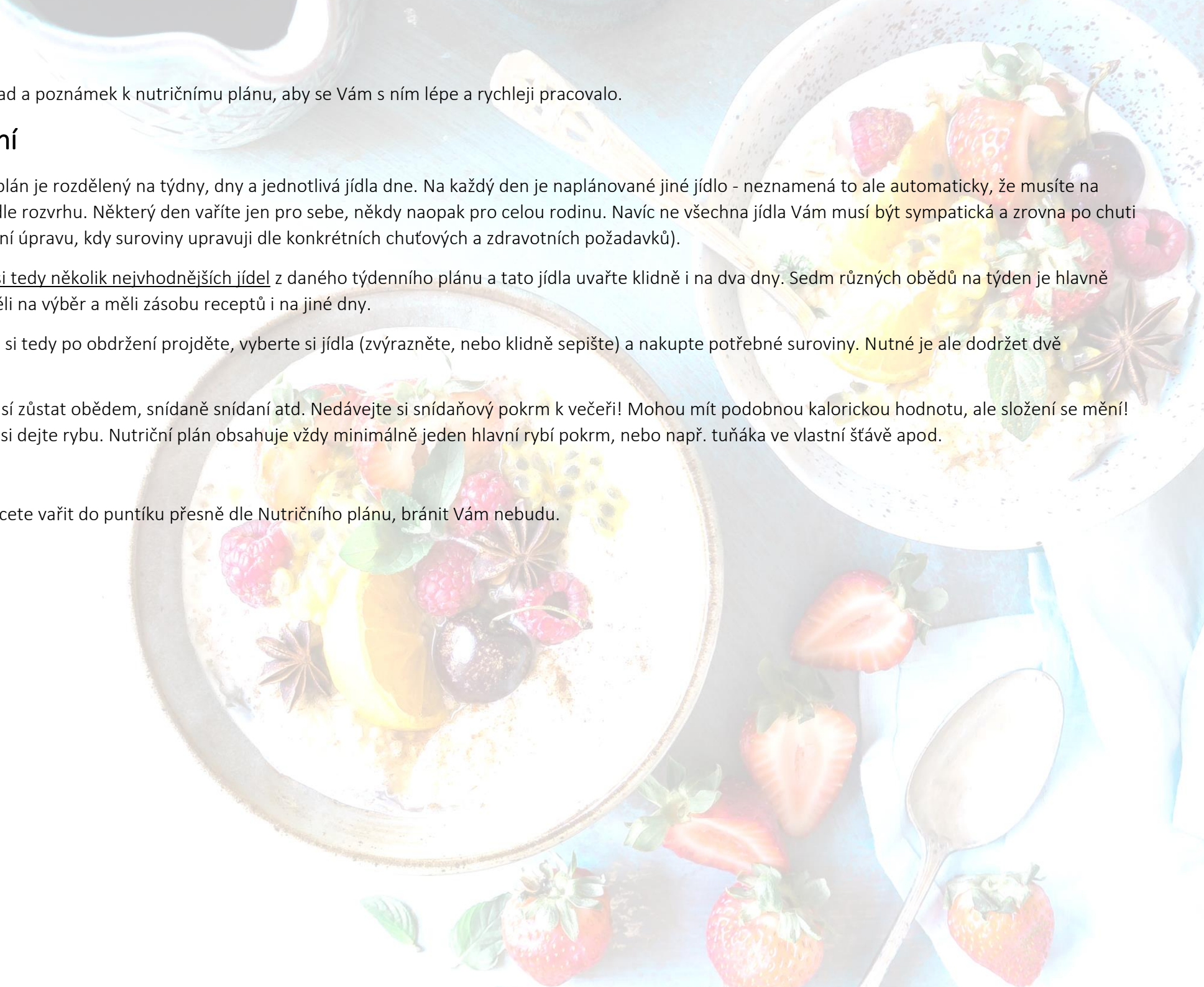
Nutriční plán je rozdělený na týdny, dny a jednotlivá jídla dne. Na každý den je naplánované jiné jídlo - neznámá to ale automaticky, že musíte na každý den vařit dle rozvrhu. Některý den vaříte jen pro sebe, někdy naopak pro celou rodinu. Navíc ne všechna jídla Vám musí být sympatická a zrovna po chuti (i přes individuální úpravu, kdy suroviny upravuji dle konkrétních chuťových a zdravotních požadavků).

Vyberte si tedy několik nejvhodnějších jídel z daného týdenního plánu a tato jídla uvařte klidně i na dva dny. Sedm různých obědů na týden je hlavně proto, abyste měli na výběr a měli zásobu receptů i na jiné dny.

Nutriční plán si tedy po obdržení projděte, vyberte si jídla (zvýrazněte, nebo klidně sepište) a nakupte potřebné suroviny. Nutné je ale dodržet dvě podmínky:

- 1) Oběd musí zůstat obědem, snídaně snídaní atd. Nedávejte si snídaňový pokrm k večeři! Mohou mít podobnou kalorickou hodnotu, ale složení se mění!
- 2) 1x týdně si dejte rybu. Nutriční plán obsahuje vždy minimálně jeden hlavní rybí pokrm, nebo např. tuňáka ve vlastní šťávě apod.

Pokud ale chcete vařit do puntíku přesně dle Nutričního plánu, bránit Vám nebudu.



Gramáže vs. Balení:

Bohužel se výrobci nesjednotili v gramážích jednoho druhu potraviny na balení. Balení žervé jednoho výrobce má jinou hmotnost, než balení druhého výrobce. Také se liší to, zda koupíme od jednoho výrobce např. žervé v plastovém kelímku, nebo jinak zabalené.

Každý máme určitě své oblíbené výrobce daných druhů potravin a tyto potraviny pravděpodobně kupujeme opakovaně.

Doporučený postup je tedy následující:

Zjistit váhu daného balení a dle toho si ukrojit/nabrat svůj určenou část. Například si koupím 80g balení žervé. Na knäckebrot si mám dát dle plánu 40 g tohoto žervé. Naberu si tudíž cca polovinu. Pokud má balení 120 g, naberu si třetinu.

Gramáže není třeba do puntíku dodržovat! Hlavně pokud se jedná o kusové ingredience (např. kus kuřecího prsa, plátek chleba apod.). Pokud je daná potravina v kusech (např. právě kuřecí prso), uvádím v Nutričním plánu právě kusy. Pokud se jedná o sypané potraviny (např. ovesné vločky), udávám množství na gramy. Některé ingredience udávám na PL = polévkové lžíce, ČL = čajové lžičky apod. Snažím se tím co nejvíce urychlit práci s receptem a Vám tím pádem ulehčit celkovou přípravu pokrmů 😊



Pečivo

Máme velké množství druhů celozrnného pečiva – pšeničné, žitné, špaldové, obsahující semínka, bez nich atd. Každý máme navíc jiné chuťové preference, dostupnost obchodů a v obchodech dostupnost daných druhů pečiva. Nekupujeme nejspíš pořád jeden a ten samý chléb, ale střídáme. Jednou celozrnný žitný chléb bez semínek, jindy zase chléb pořádně nacpaný semínky. V plánech celozrnný chléb nerozlišuji (jídlo má být chutná zábava, takže Vás nebudu nutit do jednoho konkrétního druhu chleba).

V Nutričním plánu jsou u pečiva použity kusy – např. plátek chleba. Původně jsem používala gramáže, ale nepříjde mi to úplně praktické a naopak je to odrazující od dodržování zdravého životního stylu. Prakticky, pokud si ukrojím plátek chleba a na váze zjistím, že má o 20g více než by dle rozpisu měl mít, tak bych teoreticky měla kus odříznout a vyhodit? Ne, nemyslím si, že je to ta správná cesta 😊

Jídlo by mělo bavit, a tudíž předpokládám, že si každý ukrojíme normální plátek chleba, nebo již máme předkrájený z obchodu. Není třeba si ho dále vážit. Jednou hold bude mít o něco více, někdy o něco méně 😊



Přílohy

Rýže, těstoviny, brambory atd. Vše je udáváno s váhou PŘED uvařením, neboli v syrovém stavu. Pokud je tomu jinak, je to vždy uvedeno! Např. vařené fazole/v nálevu. Pro někoho je to jednodušší, pro druhého složitější.

- 1) Pokud vařím pro sebe nebo pro 2 osoby, je to ještě jednoduché. Odvážím si potřebnou dávku přílohy a tu uvařím. Když vařím pro 2 osoby, vynásobím gramáž 2x a uvařenou přílohu rozdělím na dvě poloviny.
- 2) Pokud ale vaříme pro víc členů rodiny, je již těžší odhadnout svoji porci, která je jiná než třeba pro ostatní členy rodiny.

Řešení: Odměřovací nádoba na uvařenou přílohu. Odvažte si svoji porci v suchém stavu a uvařte zvlášť. Po uvaření tuto surovinu dejte do nádoby, kterou budete mít určenou na odměřování vyřených příloh – např. hrneček, nebo průhledný plastový kelímek, na který si lihovým fixem vytvoříme rysky na konkrétní druhy příloh (těstoviny, rýže apod.) Na další vaření budete mít tedy rychlou pomůcku na odměření svojí přílohy. Dobré jsou i odměrky, odměřovací lžice apod.

Odměrování velikosti porce ale není napořád!!! Časem se nám velikost naší porce dostane do oka a nebudeme muset nic vážit ani odměřovat před ani po uvaření 😊 Jedná se hlavně o prvních pár týdnů, kdy se teprve učíme kolik, čeho máme sníst.



Rostlinné pomazánky

Často se v plánech vyskytují rostlinné pomazánky, nebo pomazánky typu hummus. Na trhu najdeme velké množství druhů těchto pomazánek a jejich složení se mění na základě použitých surovin. Nutriční hodnoty jsou ale cca stejné a není nutné Vás nutit do konkrétní příchutě konkrétního výrobce, protože obsahuje na 100g o 1g bílkoviny více, než druhý výrobce. Proto v tomto směru nechávám volnou ruku při výběru pomazánek. Hlavní účel zařazení pomazánek je zpestření jídelníčku, abychom neměli jen žervé a tvarohové pomazánky.

Ovoce a zelenina

Čerstvé ovoce a zelenina jsou velmi důležitou částí zdravého jídelníčku. Zelenina má velice nízký obsah kalorií, její množství tedy v jídelníčku není často omezena. V receptech je uvedena v přibližném množství (např. hrst nakrájeného póru) aby se s receptem lépe pracovalo a abychom věděli, kolik dané zeleniny budeme potřebovat, aby recept chutnal tak, jak bylo zamýšleno. Ovoce kvůli obsahu cukru již hmotnostně omezené je. Také by se z toho důvodu mělo konzumovat převážně v dopoledních hodinách (ale není to 100% nutné). Ovoce je buď uvedené v kusech (není třeba řešit velikost jablka) anebo v hrstech.

Mléčné výrobky

Úžasné potraviny, které prospívají tělu a velice pomáhají v redukci hmotnosti. Rozhodně nekupujte ochucené (zbytečně přidaný cukr), ale jako zpestření občas neuškodí. Rozhodně se nebojte plnotučných variant, polotučné jsou také v pořádku. Nízkotučné a odtučněné varianty jsou již nevhodné. Často jsou zahuštěné škroby (sacharidy), zbytečně průmyslově upravené a také nejsou chuťově příliš „naplňující“.

Semínka a ořechy

Protože mají vysoký obsah tuku (a tudíž i energetickou hodnotu), je nutné jejich hmotnost odměřovat! Ale jejich vysoká energetická hodnota rozhodně není důvod pro to, aby v jídelníčku úplně chyběly. V Nutričním plánu je jejich hmotnost uvedena v gramech a také na PL nebo ČL (polévková lžíce nebo čajová lžička). Vždy používejte přírodní/natural ořechy a semínka – nepražené, nesolené, neobalované v těstíčku či ve sladké polevě!

Sójové omáčky

Jsou výborným dochucovadlem pokrmů, ale je nutné vybírat kvalitní druhy, které nejsou zdraví škodlivé a jsou naopak přínosem pro zdraví. Jak vhodnou sójovou omáčku poznat? Ve složení kvalitní sójové omáčky by nemělo být více ingrediencí než sójové boby, pšenice, voda, sůl a fermentační činidlo. Doporučené: Sójová omáčka Shoyu a Tamari.

Koření

Zde v podstatě platí to samé, co pro sójové omáčky. Výborně dochucují pokrm, ale je třeba vybírat kvalitní druhy. Na hubnutí výběr koření nemá přímý vliv. Ale pokud jídlo dochutíme nekvalitně, nebude nám chutnat a třeba zbytečně takto odsoudíme potravinu, která za to vlastně ani nemůže. Jen jsme ji špatně okořenili. Nevybírejte směsi koření, které obsahují sůl a glutamát. Dejte šanci malým obchodům a výrobcům koření. Odměnou Vám bude skvěle dochucené jídlo, protože není koření jako koření.

