



# SPRIEVODCA SPRÁVNÝM STRAVOVANÍM



Zdravé stravovanie je spôsob stravovania, ktorý prispieva k **vášmu najlepšiemu možnému zdraviu.**

Malé zmeny a stanovenie cieľov vám môžu pomôcť zmeniť spôsob, akým jete. Dlhodobé zmeny vašich stravovacích návykov môžu mať veľký vplyv na vaše zdravie.

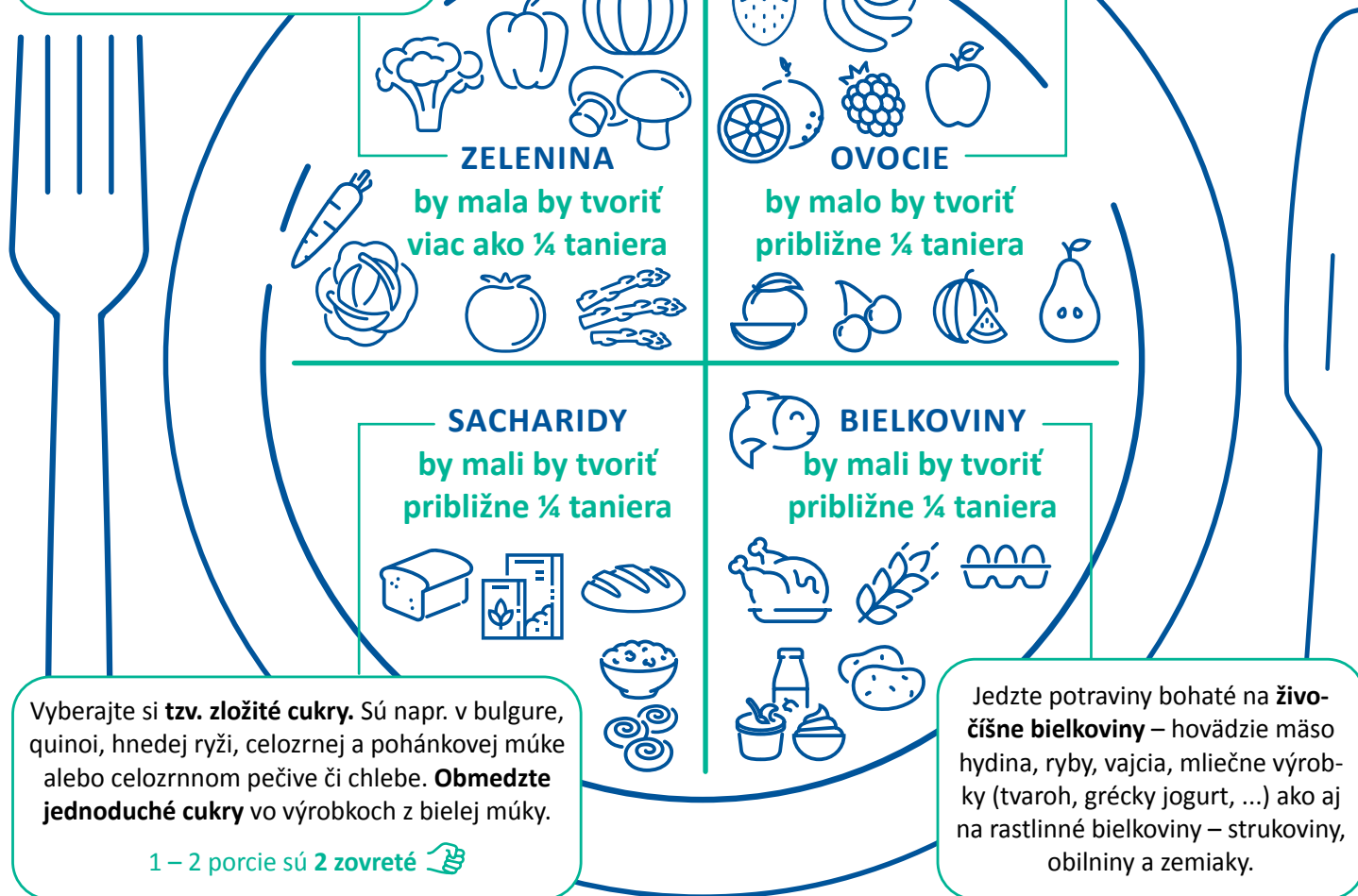
Konzumujte rôznu zeleninu podľa chuti – **surovú alebo tepelne upravenú** – brokolicu, karfiol, špargľu, kaleráb, tekvicu, huby, paradajky, papriku, kapustu, kel, mrkvu atď.

1 porcia zeleniny = 1   
1 porcia šalátovej zeleniny = 2

## ZDRAVÝ TANIER

Konzumujte **rôzne ovocie podľa sezóny** – jablko, hruška, slivka, čučoriedky, maliny, banán, pomaranč.

Denná dávka **2 porcie.**  
1 porcia zodpovedá veľkosti 1



### Rady



Vyberajte si také druhy mäsa, mäsových výrobkov a hydiny, ktoré **neobsahujú veľké množstvo tukov.**



Z masťnejších častí mäsa a hydiny **tuk odstraňujte.**



**Mäso nevyprážajte,** využívajte dusenie, varenie alebo prípravu v pare.



Do jedálneho lístka aspoň 2x týždenne **zaradte ryby.** Jedna porcia by mala mať približne 120 – 140 g, z toho 1x zaradte tučnejšiu rybu ako je makrela, losos, červený tuniak alebo sardinky.



Príjem červeného mäsa (bravčové, hovädzie) a spracovaných mäsových výrobkov (saláma, párky, ...) **by nemal denne presiahnuť 90 g,** optimálne množstvo je 70 g na deň.

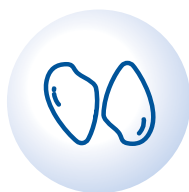


**Strukoviny** by ste mali konzumovať aspoň 2x týždenne.



# SPRIEVODCA SPRÁVNÝM STRAVOVANÍM

## 10 top vysokobielkovinových potravín (obsah bielkovín na 100 g)



kuracie prsia  
30 g



bravčové karé dusené  
(chudé) 27 g



tuniak  
24 g



hovädzie stehno  
dusené 23 g



tofu  
8 g



šošovica  
23 g



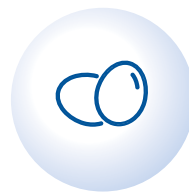
tvoroh nízkotučný  
19 g



jogurt biely nízkotučný  
4 g



tekvicové semená  
lúpané sušené 25 g



vajce slepačie  
12 g

Tip

### Tipy na získanie väčšieho množstva bielkovín v strave

Viac bielkovín v jedle môžete získať pridaním potraviny s vysokým obsahom bielkovín:

pridaním sušeného mieka  
do pudingov a polievok



pridaním práškoveho proteínu  
do ovocných smoothies  
a varených obilninových kaší



pridaním strukovinových  
závarok do polievky



do jogurtu môžete pridať  
orechy, semená alebo  
pšeničné klíčky



šalát môžete obohatiť  
vajčkom uvareným  
na tvrdo



pridaním nastrúhaného syru  
na zeleninu alebo  
do polievky



**Minimalizujte potraviny s vysokým obsahom tuku, soli a cukrov** – Sú to vysoko energetické potraviny, ktoré neprinášajú žiadnu nutričnú hodnotu navyše. Patria sem sladkosti, krémové múčniky, čokoláda, sušienky, chipsy, múčniky z lístkového cesta, vyprážené jedlá alebo nealkoholické nápoje s vysokým obsahom cukru.



**Oleje, tuky** – Využívajte za studena lisované oleje, kvalitné maslo, orechy, avokádo, ryby. Nekonzumujte margaríny a vysoko priemyselne spracované tuky a oleje. Denná dávka 1 – 2 porcie za deň, t. j. 1 – 2 lyžice orechov, alebo 1 čajová lyžica oleja alebo masla.