



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISŤOVŇA

Pohyb  
*je zdravý*

## Stravovací plán č. 2

# *Správne množstvo* **a zdroje bielkovín**

Ako zvládnuť zdravé stravovanie  
vyvážené a s chuťou?



**Jana Šimkovičová**  
zakladateľka cvicte.sk

**Veronika Hanáková**  
nutričná špecialistka

**Cieľom druhého stravovacieho plánu je zaradiť do jedálneho lístka proteíny – bielkoviny. Často bývajú označované za najdôležitejšie makroživiny a ich konzumácia neúmerne stúpa.**

Podme sa na to pozrieť podrobnejšie a zorientovať sa v tom. Nasledujúci týždeň odporúčame, aby ste sa vo svojich stravovacích návykoch zamerali na bielkoviny.

Všetky potrebné informácie o bielkovinách, ich správnom množstve, ich zdrojoch, základné pravidlá, celkový manuál stravovacieho plánu a vzorový jedálny lístok pre vás zostavila nutričná špecialistka Veronika Hanáková v spolupráci s Janou Šimkovičovou.

Jedálny lístok je zložený z jedál vhodných počas tretieho týždňa. Pokojne si môžete vybrať z 3 alternatív receptov, nemusíte ich striedať denne, ale vyberajte podľa chuti. Nejde nám o to, aby ste sa riadili výhradne len podľa jedálneho lístka, ovocie aj zeleninu môžete pokojne obmieňať podľa vlastnej chuti. Dôležité je, aby ste si osvojili princípy správneho stravovania a do svojho jedálneho lístka zaradili natrvalo tie správne potraviny, ktoré vám budú vyhovovať a budete sa cítiť spokojne.

<b>Cieľ</b>	<b>3</b>
<b>Čo spôsobuje nadmerný príjem bielkovín?</b>	
<b>Základné pravidlá</b>	<b>4</b>

<i>Ranajky</i>	<b>5</b>
Sladká praženica	<b>6</b>
Ryžová krupicová kaša	<b>6</b>
Fitness treska s celozrnným chlebíkom	<b>6</b>

<i>Desiata</i>	<b>7</b>
Fit termix	<b>8</b>
Mangové smoothie	<b>8</b>
Tvarohový koláč bez múky	<b>8</b>

<i>Obed</i>	<b>9</b>
Rezne s tekvicou	<b>10</b>
Cviklový kuskus s feta syrom	<b>11</b>
Krémové karí s kuracím mäsom	<b>12</b>

<i>Obuvranie</i>	<b>13</b>
Čokoládový proteín	<b>14</b>
Cherry vajce	<b>14</b>
Tvarohové pagáčiky	<b>14</b>

<i>Večera</i>	<b>15</b>
Hráškové placky s jogurtom	<b>16</b>
Tofu na mede so zeleninovým šalátom	<b>17</b>
Makové mozzarella guľky	<b>18</b>

# Cieľ

Cieľom druhého stravovacieho plánu je zaradiť do jedálneho lístka bielkoviny/proteíny. Často bývajú označované za najdôležitejšie makroživiny a ich konzumácia neúmerne stúpa. Poďme sa na to pozrieť podrobnejšie a zorientovať sa v tom.

## Čo sú bielkoviny a na čo slúžia?

- ♥ Vyskytujú sa v **živočíšnej** aj **rastlinnej** forme.
- ♥ Podporujú činnosť **imunitného systému**, podieľajú sa na tvorbe **hormónov** aj **svalov, regenerujú bunky**.
- ♥ **Denný príjem u dospelého človeka predstavuje** 0,8 – 1,2 g/kg aktívnej svalovej hmoty.  
**Príklad:** 44 kg svalovej hmoty = 35,2 – 52,8 g bielkovín
- ♥ **Nadmerný príjem preťažuje organizmus**, pôsobí kyselínotvorne a ukladá sa vo forme tuku.

### Znížiť príjem nevhodných zdrojov bielkovín

tučné zdroje málo kvalitného mäsa – bravčové, priemyselné kuracie

spracované mäsové výrobky – slanina, klobása, párky, salámy, paštéty

kravské mlieko

spracované výrobky s označením proteínové – pudinky, jogurty, tyčinky, keksíky

tučné smotanové výrobky a syry s obsahom tuku nad 40 %

spracované výrobky s množstvom chemických prísad (gainery, málo kvalitné proteíny)

### Konzumovať vhodné zdroje bielkovín

čistejšie zdroje mäsa – morčacie, králičie, divina, ryby

vysokopercenčné kvalitné šunky s obsahom mäsa nad 90 %, kúsky tuniaka vo vlastnej šťave, vajička

kozie/rastlinné mlieko

výrobky s prirodzeným obsahom proteínov – strukoviny (hrach, šošovica, fazuľa) a obilniny (ovos, quinoa)

ľahšie formy bielych jogurtov s obsahom tuku 3,5 – 4 %, syry – mozzarella, cottage syr, acidofilné výrobky, tvaroh

kvalitné zdroje proteínov – chlorella spirulina, konopný prášok, semená, chia, mandle, arašidy, kvalitná srvátka, kvalitný hydrolyzát

## Čo spôsobuje nadmerný príjem bielkovín?

- ♥ Závažnosť na pečeň a obličky – keďže nadmerné množstvo sa musí v tele rozložiť a vylúčiť močom.
- ♥ Nedostatok vápnika (Ca) a vplyv na osteoporózu – pretože Ca sa podieľa na neutralizácii kyslosti a dopĺňaní rovnováhy fosforu.
- ♥ Môže viesť k nedostatku energie – hromadenie v črevách a vznik toxických vedľajších produktov (sírovodík, metán, čpavok, histamín).
- ♥ Alergické reakcie – keďže proteíny, ktoré sa nerozložili na živiny, vstupujú do krvného riečiska ako cudzie látky.

Optimálne zastúpenie v našom jedálničku je personalizované v závislosti od typu metabolizmu a množstva fyzickej aktivity počas dňa.

### Zdroje bielkovín

### Obsah bielkovín na 100 g

mäso, ryby	16 – 23 g
olomoucké syrčeky	26 g
tvaroh	27 g
cottage syr	14 g
mozzarella	15 g
vajcia	10 g
obilniny	12 g
strukoviny	20 g
srvátka 25 g/porcia	22 g
konope, chia	18 g

# Základné pravidlá



### Pravidelný a správny pitný režim.

- ♥ Je alfou a omegou zdravého životného štýlu, keďže voda tvorí viac ako 50 % nášho organizmu.
- ♥ **V prípade nesprávneho pitného režimu:**
  - hromadenie toxínov podporujúcich onkologické ochorenia
  - spomalená funkcia metabolizmu
  - zahusťovanie krvi so zvyšovaním TAG (estery mastných kyselín s glycerolom, označujú sa aj ako neutrálne tuky) a cholesterolu v cievach
- ♥ **Denný príjem vody je 0,4 dcl/10 kg hmotnosti:**
  - 2/3 z celkového denného príjmu tekutín je potrebné vypiť doobeda
  - 1/3 z celkového denného príjmu tekutín je potrebné vypiť poobede

V prípade zvýšenej námahy treba pitný režim navýšiť o cca 0,5 až 1 liter.

**Príklad:** Ideálny pitný režim pri hmotnosti 60 kg: 2,4 l, z toho 1,4 l doobeda a 1 l poobede.

**Do správneho pitného režimu patrí:** čistá voda, nesladená minerálna voda, bylinné čaje, zelené čaje, kvalitná káva popoludní 1 – 2 šálky, čerstvá ovocná šťava riedená vodou.

**Čo tam, naopak, nepatrí:** sladené nápoje, sýtené nápoje, ovocné čaje, džúsy, veľké množstvo kávy, alkoholické nápoje.



Dodržiavajte pravidelnosť pri prijímaní potravy, a to každé 3 hodiny. Denný jedálniček preto obsahuje raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.

Nevynechávajte žiadne jedlo. Každé ďalšie jedlo si dajte do 3 hodín od predchádzajúceho. Dodržiavajte tento interval, aby ste vedeli na seba odpozorovať prípadné zmeny v súvislosti s trávením či nafukovaním.



Vieme, že niektorí z vás nie sú zvyknutí raňajkovať, ale skúste urobiť maximum preto, aby ste to teraz zmenili. Snažte sa naraňajkovať do 60 minút od zobudenia.

Pokiaľ vstávate veľmi skoro, napríklad už o štvrtrej, môžete si pridať desiatu ešte pred raňajkami, no určite dodržte raňajky do 60 minút od zobudenia. Následne dodržte pravidlo 3 hodín a opäť si môžete dať desiatu. Dôležité je, aby ste neostali vyhladovaní.



Pohyb  
*je zdravý*



# Ravičky



# Gladká praženica



Energetická hodnota/1 porcia  
1 428 kJ/340 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 10 g chia semiačok
- 2 vajčka
- 120 g banánov
- 5 g masla ghí

## Postup

1. Banán roztlačíme v miske.
2. Pridáme chia semiačka a vajčka.
3. Všetko spolu zmiešame a necháme pár minút odstáť, aby chia v celej zmesi napučali.
4. Maslo necháme roztopiť na panvici. Pridáme celú zmes a pripravíme na spôsob praženice.

# Ryžová krupicová kaša



Energetická hodnota/1 porcia  
1 604 kJ/382 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 2 porcie

- 500 ml rastlinného mlieka
- 30 g trstinového cukru
- 100 g ryžovej krupice
- 15 g masla ghí
- škoricica na posypanie

## Postup

1. Mlieko zohrejeme a pridáme cukor.
2. Keď je mlieko dostatočne horúce, pridávame krupicu a miešame až do zhustnutia.
3. Ryžovú krupicovú kašu servírujeme s pokvapkaným maslom ghí a škoricou.
4. Jedna porcia predstavuje 320 g.

# Fitness treska s celozrnným chlebíkom



Energetická hodnota/1 porcia  
356 kJ/85 kcal



Celkový čas prípravy  
25 min.

## Suroviny na 6 porcií

- 250 g hrdkovitého tvarohu/vegán roztierateľný syr/vegán tvaroh
- 200 g mrkvy
- 150 g bieleho jogurtu/rastlinný jogurt
- 1 vajce uvarené natvrdo
- 1 ČL soli
- 1 ČL horčice
- čierne korenie

## Postup

1. Biely jogurt, tvaroh, horčicu, soľ a čierne korenie zmiešame.
2. Pridáme nastrúhanú mrkvu, rozdrvené vajčko a všetko spolu premiešame.
3. Podávame s celozrnným chlebíkom.



Pohyb  
*je zdravý*



*Desiata*



# Fit termix



Energetická hodnota/1 porcia  
756 kJ/108 kcal



Celkový čas prípravy  
10 min.

## Suroviny na 6 porcií

- 500 g mäkkého jemného tvarohu/vegán tvaroh
- 250 ml kyslej smotany (prípadne gréckeho jogurtu)/rastlinný jogurt
- 1 balenie vanilkového cukru
- 10 ks datlí
- 1 ČL kakaa
- 100 g 70 % čokolády (cca 15 – 20 g čokolády si odložíme na strúhanie)/vegán čokoláda

## Postup

1. Čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli.
2. Datle zalejeme horúcou vodou a necháme ich cca pol hodiny zmäknúť.
3. Potom ich scedíme a spolu s vanilkovým cukrom rozmixujeme ručným mixérom na hladkú kašu.
4. Tvaroh vymiešame s datľovou kašou, pridáme kyslú smotanu, opäť premiešame a nakoniec pomocou metličky primiešame rozpustenú čokoládu.
5. Ak by bol krém málo sladký, môžeme k nemu pridať malé množstvo cukru.
6. Krém nalejeme do pohárikov, nahrubo nasekáme alebo nastrúhame horkú čokoládu a posypeme.
7. Necháme vychladnúť v chladničke minimálne 3 hodiny.

# Mangové smoothie



Energetická hodnota/1 porcia  
659 kJ/157 kcal



Celkový čas prípravy  
5 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 150 g manga
- 10 g chia semiačok alebo psyllia
- 2 dcl vody

## Postup

1. Všetky suroviny spolu rozmixujeme v mixéri.
2. Pokiaľ chceme hustejšiu konzistenciu, vodu vynecháme alebo pridáme menšie množstvo.

# Tvarohový koláč bez múky



Energetická hodnota/1 porcia  
856 kJ/204 kcal



Celkový čas prípravy  
35 min.

## Suroviny na 15 porcií

- 1 kg hladkého tvarohu/vegán tvaroh/tofu
- 6 vajec (oddeliť)
- 300 g kokosového cukru
- 2 balenia vanilkového pudingu

## Postup

1. Oddelíme žĺtky od bielkov.
2. V miske zmiešame tvaroh, žĺtky, cukor a vanilkový puding.
3. Všetko spolu vymiešame.
4. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a postupne primiešame k tvarohovej zmesi.
5. Do pripravenej vymastenej tortovej formy vylejeme celú zmes a pečieme pri teplote 175 °C asi 25 minút.





Pohyb  
*je zdravý*



*Obed*



# Rezne s tekvicou



Energetická hodnota/1 porcia  
1 569 kJ/372 kcal



Celkový čas prípravy  
30 min.

## Suroviny na 4 porcie

### Suroviny na rezne:

- 4 ks kuracích/morčacích rezňov/tofu
- 2 vajcia
- 2 strúčiky prelisovaného cesnaku
- 2 PL červenej papriky
- 1 a ½ ČL himalájskej soli

### Suroviny na tekvicovú kašu:

- 1 menšia maslová tekvica
- 3 mrkvy
- 3 petržleny
- 2 strúčiky cesnaku
- 100 ml rastlinnej smotany
- 1 ½ ČL himalájskej soli

## Postup

1. Rezne naklepeme a zmiešame so všetkými surovinami a necháme odstáť v chladničke. Následne ich osmažíme na masle ghí.
2. Kašu pripravíme tak, že zeleninu nakrájame na kocky a aj so strúčikmi cesnaku varíme domäkka 15 – 20 minút.
3. Scedíme a spolu so smotanou a soľou zmixujeme na kašu.



# Cviklový kuskus s feta syrom



Energetická hodnota/1 porcia  
2 012 kJ/479 kcal



Celkový čas prípravy  
30 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 150 g cvikly
- 50 g celozrnného kuskusu
- 50 g špenátu
- 50 g feta syru
- 1 PL repkového oleja
- soľ
- čierne korenie

## Postup

1. Celozrnný kuskus pripravíme podľa návodu.
2. Medzitým si na panvici na repkovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cviklu, ktorú podlejeme 2 dcl vody a pod pokrievkou dusíme cca 15 min.
3. Po 15 minútach pridáme kuskus, ktorý premiešame s cviklou. Pridáme potrebné koreniny a znova premiešame.
4. Nakoniec pridáme špenát a nadrobno nakrájaný feta syr.
5. Celé jedlo necháme ešte pod pokrievkou odpočinúť cca 2 až 3 min. a potom podávame.



# Krémové karí s kuracím mäsom



Energetická hodnota/1 porcia  
1 667 kJ/397 kcal



Celkový čas prípravy  
30 min.

## Suroviny na 4 porcie

- 200 g červenej šošovice
- 400 g kokosového mlieka
- 500 g kuracích prs
- 1 ČL karí korenia
- 1 ČL mletej kurkumy
- 1 ČL korenia garam masala
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 15 g zázvoru
- 1 čili paprička
- olivový olej
- ryža

## Postup

1. Na dvoch polievkových lyžiciach olivového oleja opražíme cca 2 minúty karí korenie, kurkumu a korenie garam masala.
2. Po 2 minútach pridáme nadrobno nasekanú cibuľu, strúčiky cesnaku, zázvor, čili a restujeme ešte ďalšie 2 minúty.
3. Následne pridáme neopláchnutú červenú šošovicu, ktorú poriadne orestujeme a zalejeme 600 ml studenej vody. Varíme, kým šošovica nezmäkne.
4. Pridáme kokosové mlieko, ochutíme soľou, korením a redukujeeme asi 10 – 15 minút.
5. Kuracie mäso nakrájame na rezance a dáme do marinády zmiešanej z olivového oleja, karí korenia, čili korenia a soli.
6. Orestujeme a podávame so šošovicovou zmesou a ryžou.



Pohyb  
*je zdravý*



*Montant*



# Čokoládový proteín



Energetická hodnota/1 porcia  
710 kJ/169 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 35 g čokoládového proteínu/vegán
- 10 g medu
- 250 ml vody

## Postup

1. Všetko spolu rozmixujeme.

# Cherry vajce



Energetická hodnota/1 porcia  
685 kJ/163 kcal



Celkový čas prípravy  
10 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 1 vajce
- 140 g cherry paradajok
- 5 ml olivového oleja

## Postup

1. Uvaríme si vajíčko natvrdo.
2. Konzumujeme so cherry paradajkami, ktoré pokropíme olivovým olejom.

# Tvarohové pagáčiky



Energetická hodnota/1 porcia  
373 kJ/89 kcal



Celkový čas prípravy  
40 min.

## Suroviny na 30 porcií

- 300 g celozrnnej špaldovej hladkej múky
- 250 g hrudkovitého tvarohu
- 150 g masla
- 100 g kyslej smotany alebo smotanového jogurtu
- 1 vajce
- 2 ČL prášku do pečiva
- 1 ČL soli
- vajce na potretie
- rasca

## Postup

1. Zmiešame múku s práškom do pečiva.
2. Pridáme tvaroh, smotanu, vajce, soľ a jemne zmäknuté maslo.
3. Vypracujeme cesto a necháme ho zhruba 10 minút oddychovať.
4. Z cesta odoberieme časť a vyvalkáme na hrúbku 8 cm.
5. Vykrajujeme kolieska, ktoré položíme na plech vystlaný papierom na pečenie.
6. Kolieska potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme rascou.
7. Pečieme pri teplote 180 °C asi 15 minút.



Pohyb  
*je zdravý*



*Večera*



# Hráškové placky s jogurtom



Energetická hodnota/1 porcia  
1 026 kJ/244 kcal



Celkový čas prípravy  
20 min.

## Suroviny na 4 porcie

- 450 g mrazeného hrášku
- 1/2 HR gréckeho jogurtu
- 1/2 HR špaldovej hladkej múky
- 2 vajíčka
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 PL oleja
- mleté čierne korenie
- himalájska soľ

## Postup

1. Hrášok varíme vo vriacej vode cca 5 minút.
2. Necháme ho dobre vychladnúť a spolu s ostatnými surovinami rozmixujeme v mixéri. Na záver primiešame múku.
3. Na panvici rozohrejeme olej a formujeme malé placky, ktoré z každej strany opečieme dozlatista.
4. Podávame s kopečkom gréckeho jogurtu.





# Tofu na mede so zeleninovým šalátom



Energetická hodnota/1 porcia  
1 958 kJ/466 kcal



Celkový čas prípravy  
10 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 1/2 tofu
- 1 ČL medu
- 5 väčších listov listového šalátu/čínskej kapusty
- 1 ČL ľanových semiačok
- 5 cherry paradajok
- 6 olív
- olej na varenie
- olivový olej na studenú kuchyňu
- morská soľ
- citrón

## Postup

1. Šalát nakrájame na menšie kúsky, pridáme nakrájané paradajky a olivy.
2. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou a olivovým olejom.
3. Na šalát nasypeme ľanové semiačka.
4. Na panvici si zohrejeme olej a uložíme naň na trojuholníky rozkrájané tofu.
5. Na tofu dáme lyžičku medu. Po minúte otočíme na druhú stranu a potrieme ešte medom.
6. Tofu s rozpusteným medom následne uložíme na šalát.



# Makové mozzarella guľky



Energetická hodnota/1 porcia  
1 690 kJ/404 kcal



Celkový čas prípravy  
5 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 125 g menších mozzarelliek/vegán mozzarella
- 10 g sirupu agáva
- 15 g maku
- 10 g chia semiačok

## Postup

1. Zlejeme vodu z mozzarely.
2. Pridáme sirup, mak a posypeme mozzarellky chia semiačkami.



Zo   
Všeobecná zdravotná  
poistovňa

**Pohyb**  
je zdravý