



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISŤOVŇA

Pohyb  
*je zdravý*

## Stravovací plán č. 3

*Zdraviu prospešné tuky*  
**ovplyvňujúce naše zdravie**

Ako zvládnuť zdravé stravovanie  
vyvážené a s chuťou?



**Jana Šimkovičová**  
zakladateľka cvicte.sk

**Veronika Hanáková**  
nutričná špecialistka

**Cieľom tretieho stravovacieho plánu je dosiahnuť ideálny jedálniček, zvoliť vhodný výber tukov a poukázať na množstvo a kvalitu tukov prijímaných v bežnej strave.**

V tomto stravovacom pláne zameranom na tuky sa dozvieme, ktoré tuky by mali mať najväčší podiel v našom jedálničku, a naopak, ktoré by sme mali vylúčiť, prípadne nahradiť. Takisto sa dozvieme, ako pripravovať pokrm, aby sme mali pod kontrolou aj náš cholesterol, TAG a celkový stav cievneho systému.

Pokúsime sa nahradiť menej prospešný zdroj nasýtených mastných kyselín a polyne-nasýtených mastných kyselín (omega-6), a naopak, zvýšiť príjem nenasýtených mastných kyselín (omega-3 a omega-9). Vzhľadom na vyššiu kalorickú výdatnosť je možné ich používať práve pri zvýšenom energetickom výdaji na doplnenie potrebných prijatých kalórií.

Ponúkame vám nápady, ako chutne a zdravo používať tuky vo svojom jedálničku. V tomto týždni naďalej v stravovaní aplikujeme už nadobudnuté princípy a vedomosti.

Na základe nadobudnutých informácií, ukázkou praktickej aplikácie vo forme jedálnička si môže každý nájsť spôsob, ako postupovať pri zmene k lepšiemu stravovaciemu režimu, životnému štýlu, a tak výrazne prispievať k prevencii rozvinutých civilizačných ochorení, ako aj zlepšiť kvalitu svojho života.

<b>Cieľ</b>	<b>3</b>
<b>Rozdelenie tukov a ich zastúpenie v potravinách</b>	
<b>Základné pravidlá</b>	<b>4</b>

<i>Ravičky</i>	<b>5</b>
Avokádové toasty s volským okom	<b>6</b>
Domáca granola s rastlinným jogurtom	<b>6</b>
Banánový chlieb	<b>6</b>

<i>Desiata</i>	<b>7</b>
Jahody s čokoládou	<b>8</b>
Čoko-pomarančové smoothie	<b>8</b>
Špaldové latté s rastlinným mliekom	<b>8</b>

<i>Obed</i>	<b>9</b>
Tuniakové fašírky	<b>10</b>
Špaldová pizza	<b>11</b>
Štavnatý wrap	<b>12</b>

<i>Obuvranť</i>	<b>13</b>
Mandľový koláč s mäťou	<b>14</b>
Mrkvovo-ananášový šalát	<b>14</b>
Hummus s mrkvou/kalerábom	<b>14</b>

<i>Večera</i>	<b>15</b>
Šalát Neptuno	<b>16</b>
Zeleninová omeleta	<b>17</b>
Hráškový/brokolicový krém	<b>18</b>

# Cieľ

**Cieľom tohto jedálnička je dosiahnuť ideálny stravovací režim, zvoliť vhodný výber tukov a poukázať na množstvo a kvalitu tukov prijímaných v bežnej strave.**

## Čo sú tuky/lipidy a načo slúžia?

- ♥ Z energetického hľadiska sú najbohatším zdrojom energie. **36 kJ/g** predstavuje **9 kcal/g**
- ♥ Sú základnou **zložkou buniek** a dôležitou **energetickou zásobárňou** tela.
- ♥ Podporujú vstrebávanie vitamínov A, D, E, K.
- ♥ Majú nezastupiteľnú úlohu pri tvorbe hormónov.
- ♥ Rozlišujeme rastlinné tuky (olivový olej, orechy...) a živočíšne tuky (maslo, mäso, mliečne výrobky...), pričom **optimálny pomer rastlinných a živočíšnych tukov je 2:1**.
- ♥ Nadmerná konzumácia tukov s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín je nevhodná.

## – Rozdelenie tukov a ich zastúpenie v potravinách –

### Tuky s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín

Zvyšujú hladinu cholesterolu, a tým aj riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení, ich príjem by sme preto mali mať pod kontrolou.

- masné mliečne výrobky (mlieko, maslo, smotana, syr)
- mäso (tučné časti hovädzieho a bravčového mäsa)
- koláče a pečivo
- keksy a sušienky
- prebytočné sacharidy (cukor, škrob, biely chlieb, zemiaky, ryža a cestoviny)
- fast food, hamburger, pizza
- omáčky

### Tuky s obsahom polynenasýtených mastných kyselín (omega-6)

Dodávajú nášmu telu najmä energiu. Ich príjem by však nemal byť príliš vysoký, pretože ich nadmerná konzumácia môže viesť k zápalom a kardiovaskulárnym ochoreniam.

- rastlinný margarín, rastlinné oleje, majonéza
- červené mäso, hydina
- slnečnicový a kukuričný olej
- sójový olej
- olej z hroznových jadriek
- sezamové semiačka

### Tuky s obsahom mononenasýtených mastných kyselín (omega-9)

Zlepšujú hladinu cholesterolu v krvi a znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.

- olivy a olivový olej
- repkový olej
- mandle
- avokádo
- arašidy
- brazílske orechy
- kešu orechy
- lieskové orechy
- pistácieve orechy

### Tuky s obsahom polynenasýtených mastných kyselín (omega-3)

Zlepšujú hladinu cholesterolu v krvi a znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.

- masné ryby (losos, pstruh, sled, makrela, tuniak, sardinky, morský vlk, platesa)
- olej BalanceOil (na obnovenie a udržiavanie rovnováhy)

# 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 štvrtej, 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



# Avokádové toasty s volským okom



Energetická hodnota/1 porcia  
1 730 kJ/412 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 70 g bielkovinového chleba
- 50 g avokáda
- 1 vajce
- troška soli
- limetka alebo citrón

## Postup

1. Opečieme chlieb.
2. Avokádo roztlačíme.
3. Pridáme trošku soli a pokvapkáme limetkou alebo citrónom.
4. Urobíme 1 volské oko a môžeme servírovať.

# Domáca granola s rastlinným jogurtom



Energetická hodnota/1 porcia  
1 680 kJ/400 kcal



Celkový čas prípravy  
40 min.

## Suroviny na 6 porcií

- 250 g ovsených vločiek
- 150 g orechov
- 50 g sušených bio brusníc
- 50 g kokosových čipsov
- 20 g chia semiačok
- 20 g ľanových semiačok
- 1 ČL škorice
- 2 ČL kakaa
- 30 g kokosového oleja
- 15 g medu
- rastlinný jogurt
- maliny

## Postup

1. Všetky suroviny premiešame a rozprestrieme na papier na pečenie.
2. Dáme piecť do rúry na 30 minút pri teplote 170 °C.
3. Zmes si môžeme modifikovať podľa vlastnej chuti.
4. Môžeme pridať obľúbené orechy alebo vynechať kokos či kakao.
5. Po upečení necháme granolu vychladnúť a skladujeme ju v sklenej nádobe aj niekoľko dní.
6. Jednu raňajkovú porciu granoly si môžeme pripraviť takto: 78 g domácej granoly + 150 g rastlinného jogurtu + 100 g malín.

# Banánový chlieb



Energetická hodnota/1 porcia  
1 718 kJ/409 kcal



Celkový čas prípravy  
60 min.

## Suroviny na 4 porcie

- 360 g banánov
- 200 g ovsených vločiek
- 20 g drvených ľanových semiačok
- 20 ml javorového sirupu alebo medu
- 125 ml rastlinného mlieka
- 50 g tmavej vegánskej čokolády
- 6 PL vody
- kypriaci prášok s vinným kameňom

## Postup

1. Ľanové semiačka namočíme do vody a necháme odstáť 10 minút.
2. Vidličkou roztlačíme v miske banány.
3. K banánom pridáme pomleté ovsené vločky, mandľové mlieko a ľanové semiačka.
4. Pridáme med alebo javorový sirup, kypriaci prášok a polámanú čokoládu.
5. Všetko poriadne zmiešame a dáme do formy.
6. Pečieme 40 minút pri teplote 180 °C.



Pohyb  
*je zdravý*

*Desiata*

# Jahody s čokoládou



Energetická hodnota/1 porcia  
693 kJ/165 kcal



Celkový čas prípravy  
5 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 150 g jahôd
- 5 g masla ghí
- 15 g horkej čokolády
- 3 g medu

## Postup

1. Jahody umyjeme.
2. V hrnci rozpustíme maslo ghí, pridáme čokoládu a necháme roztopiť.
3. Po odstavení prelejeme jahody čokoládou a pokvapkáme medom.
4. Kvalitnú čokoládu je možné nahradiť aj vegánskou.

# Čoko-pomarančové smoothie



Energetická hodnota/1 porcia  
701 kJ/167 kcal



Celkový čas prípravy  
5 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 100 g banánov
- 50 g pomarančov
- 10 g medu
- 5 g kakaa
- 1,5 dcl vody

## Postup

1. Všetky suroviny spolu rozmixujeme v mixéri.

# Špaldové latte s rastlinným mliekom



Energetická hodnota/1 porcia  
659 kJ/57 kcal



Celkový čas prípravy  
5 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 10 g špaldovej kávy
- 2 dcl rastlinného mlieka
- 5 g medu
- škoric/vanilkový struk

## Postup

1. Mlieko zohrejeme a zalejeme ním špaldovú kávu.
2. Pridáme škoricu/vanilkový struk, med a vychutnáme si.







Pohyb  
*je zdravý*

*Obed*



# Tuniakové fašírky



Energetická hodnota/1 porcia  
1 940 kJ/462 kcal



Celkový čas prípravy  
45 min.

## Suroviny na 2 porcie

- 360 g tuniaka v konzerve
- 50 g vegánskeho syra
- 25 g špaldovej strúhanky
- 25 g jemných ovsených vločiek
- 10 ml repkového oleja
- 75 g varených zemiakov
- čerstvé bylinky – oregano, tymian, petržlen
- 2 strúčiky cesnaku
- 100 ml rastlinnej smotany
- 1 ČL himalájskej soli
- citrón

## Postup

1. Bylinky a cesnak nakrájame nadrobno. Všetko vložíme do jednej misky.
2. Pridáme nastrúhaný syr a vytlačíme citrón.
3. Do misky vložíme tuniaka, celú hmotu dáme do mixéra a rozmixujeme.
4. Pridáme ovsené vločky a z hmoty tvarujeme guľičky.
5. Obalíme ich v strúhanke.
6. Môžeme piecť na oleji alebo v rúre na papieri na pečenie.



# Špaldová pizza



Energetická hodnota/1 porcia  
1680 kJ/400 kcal



Celkový čas prípravy  
30 min.

## Suroviny

### Suroviny na cesto:

- 300 g hladkej celozrnej špaldovej múky
- 4 PL kvalitného olivového oleja
- 150 ml vlažnej vody
- soľ

### Navrch:

- paradajkový základ (ak kupovaný, mal by obsahovať paradajky, vodu, trochu cukru, soľ, kyselinu citrónovú ako konzervant, bazalku)
- 2 – 3 plátky morčacej šunky 98 %
- 1 kypriaci prášok s vínnym kameňom
- 1 mozzarella/vegánsky syr
- bazalka
- oregano
- môžete pridať aj ananás, olivy či šampiňóny

## Postup

1. Všetky suroviny na cesto si zmiešame.
2. Vyvaľkáme cesto a položíme na papier na pečenie.
3. Potrieme paradajkovým základom a naukladáme ostatné suroviny.
4. Pečieme na spodnom ohreve 16 minút na 225 °C.
5. 1 porcia predstavuje 160 g.



# Štavnatý wrap



Energetická hodnota/1 porcia  
1 163 kJ/277 kcal



Celkový čas prípravy  
10 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 60 g špaldovej tortilly
- 2 listy ľadového šalátu
- 60 g rastlinnej smotany
- 25 g červenej fazule
- 50 g cherry paradajok
- 1/2 ČL korenia na burrito
- soľ

## Postup

1. Na grile si krátko opečieme tortillu z oboch strán.
2. Ľadový šalát umyjeme a natrháme na menšie kúsky.
3. Paradajky nakrájame nadrobno.
4. Do tortilly dáme ľadový šalát, fazuľu, paradajky a korenie na burrito.
5. Navrch nakvapkáme smotanu.
6. Jemne osolíme a zrolujeme do wrapu.
7. Ako zdravšiu alternatívu ku kupovaným tortillám odporúčame špaldový alebo bezlepkový lavaš.



Pohyb  
*je zdravý*



*Montant*



# Mandľový koláč s mäťou



Energetická hodnota/1 porcia  
689 kJ/164 kcal



Celkový čas prípravy  
35 min.

## Suroviny na 6 porcií

- 70 g mletých mandlí
- 3 vajcia
- 30 g medu
- 1 ČL škorice
- 25 g rastlinného jogurtu
- mäta

## Postup

1. Mandle zmiešame so žĺtkami a medom.
2. Z bielkov vyšľaháme sneh a jemne zamiešame do zmesi.
3. Pečieme v malej forme 20 minút pri teplote 180 °C.
4. Po upečení prekrójime a ozdobíme jogurtom a lístkami mäty.

# Mrkovo-ananášový šalát



Energetická hodnota/1 porcia  
794 kJ/189 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 150 g mrkvy
- 100 g čerstvého ananásu
- 10 ml olivového oleja
- škorica

## Postup

1. Čerstvý ananás nakrájame na malé kúsky.
2. Mrkvu nastrúhame na strúhadle.
3. Zmiešame, pridáme olivový olej a posypeme škoricom.

# Hummus s mrkvou/kalerábom



Energetická hodnota/1 porcia  
689 kJ/164 kcal



Celkový čas prípravy  
5 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 140 g surovej mrkvy
- 400 g cícera
- 1 malý strúčik cesnaku
- 1 PL tahini
- 1 citrón
- 1 PL olivového oleja
- mletá sladká paprika
- rímska rasca

## Postup

1. Cícer namočíme na pár hodín do vody a následne varíme do mäčka. Cícer z plechovky alebo skla poriadne prepláchneme vodou.
2. Pridáme olúpaný cesnak, tahini, citrónovú šťavu a olej.
3. Dochutíme štipkou soli, paprikou, rascou a všetko spolu rozmixujeme.
4. Mrkvu očistíme a nakrájame.
5. Nakrájanú mrkvu konzumujeme s 80 g hummusu.





Pohyb  
*je zdravý*

*Večera*



# Šalát Neptuno



Energetická hodnota/1 porcia  
1 688 kJ/402 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 170 g kučeravého šalátu Lollo
- 100 g paradajok
- 133 g avokáda
- 50 g tuniaka vo vlastnej šťave
- citrón
- soľ

## Postup

1. Šalát umyjeme a nakrájame nadrobno.
2. Pridáme nakrájané paradajky, avokádo a tuniaka.
3. Všetky suroviny spolu premiešame a nakoniec dochutíme soľou a citrónom.





# Zeleninová omeleta



Energetická hodnota/1 porcia  
1 764 kJ/420 kcal



Celkový čas prípravy  
15 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 50 g zeleniny (cibuľa, špenát, paprika)
- 10 g masla ghí
- 40 g bielkovinového chleba
- 2 vajcia

## Postup

1. Na masle ghí opražíme dozlatista nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme papriku a čerstvý špenát.
2. Vajíčka rozšľaháme vidličkou, osolíme, okoreníme, pridáme ku zelenine a chvíľu pražíme.
3. Podávame s mäkkým alebo opečeným bielkovinovým chlebom.



# Hráškový/brokolícový krém



Energetická hodnota/1 porcia  
1 814 kJ/432 kcal



Celkový čas prípravy  
20 min.

## Suroviny na 1 porciu

- 50 g cibule alebo šalotky
- 200 g brokolice/hrášku
- 150 g mrkvy
- 150 g zemiakov
- 32 g masla ghí
- 20 g bielkovinového chleba
- soľ
- korenie

## Postup

1. Na masle opražíme cibuľu.
2. Pridáme nakrájanú mrkvu a zemiaky.
3. Premiešame, osmažíme a zalejeme vodou, prípadne vývarom, ak máme doma.
4. Pridáme ružičky brokolice/hrášok a necháme všetko zovrieť a zmäknúť.
5. Dochutíme korením a celé zmixujeme.
6. Do hotového brokolícového krému môžeme opieť bielkovinový chlebič.



Zo   
Všeobecná zdravotná  
poistovňa

**Pohyb**  
je zdravý