

## JAK MAJÍ BÝT SLOŽENA HLAVNÍ JÍDLA – SNÍDANĚ, OBĚD, VEČEŘE?

Každý hlavní pokrm má být složen ze zdrojů všech hlavních živin (sacharidy, bílkoviny, tuky).

Pokud si svá hlavní jídla dne správně složíte, dodáte svému organismu dostatek všech potřebných živin a dostatek energie. Pokud k hlavnímu jídlu vždy zařadíte také porci zeleniny či ovoce, navýšíte tím příjem vlákniny a budete se cítit sytí po delší dobu. V případě správně složeného hlavního pokrmu by se pocit hladu neměl dostavit dříve než za 3-4 hodiny, možná tedy zjistíte, že nepotřebujete svačit, nebo že Vám stačí malá svačina (např. neochucený jogurt/kefír, ovoce/zelenina).

Na hlavních pokrmech se takzvaně nevyplatí „šetřit“ – pokud se o to budete snažit a vynecháte například zdroj sacharidů k obědu, pravděpodobně se u Vás během odpoledne objeví únava a/nebo chuť na sladké. Moučník nebo sušenka snědená k odpolední kávě Vám však přinese daleko větší energii (protože obsahuje velké množství tuků) než příloha k obědu.

**Hlavní pokrm má obsahovat:**

- 1. Zdroj složených sacharidů** (běžné pečivo, ovesné vločky/müsli sypané, přílohy, luštěniny)
- 2. Zdroj bílkovin** (mléko a mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby)
- 3. Zdroj tuků** (tzv. volný tuk – máslo, olej, margarín, tzv. skrytý tuk – obsažený ve zdroji bílkovin)

**+ Zdroj vlákniny (ovoce/zelenina) – NEVYNECHÁVAT!**



**Obsah energie v hlavních živinách**

Energetický obsah hlavních živin v 1 gramu		Optimální procentuální podíl hlavních živin na celkovém příjmu energie za den	
Sacharidy	17 kJ	Sacharidy	50 – 55 %
Bílkoviny	17 kJ	Bílkoviny	12 – 20 %
Tuky	38 kJ	Tuky	25 – 30 %

**Příklady hlavních pokrmů**

- ✓ Běžné pečivo (např. chléb) = zdroj sacharidů
- ✓ Sýr/vejce/tvaroh/žervé/šunka = zdroj bílkovin
- ✓ Máslo/rostlinný margarín = zdroj tuků \*
- ✓ + Zelenina/ovoce = zdroj vlákniny

- ✓ Ovesné vločky/müsli sypané = zdroj sacharidů
- ✓ Mléko/jogurt bílý/tvaroh = zdroj bílkovin
- ✓ Ořechy/semínka (10-15 g) = zdroj tuků \*
- ✓ + Ovoce = zdroj vlákniny

- ✓ Brambory/luštěniny/rýže/těstoviny/kuskus = zdroj sacharidů
- ✓ Maso (drůbeží/vepřové libové/hovězí libové/ryba) = zdroj bílkovin
- ✓ Rostlinný olej (10 ml) na přípravu = zdroj tuků \*
- ✓ + Zelenina/ovoce = zdroj vlákniny

\* (pozor – tuk zároveň obsažen ve zdroji bílkovin)