

Co jíst a kolik?

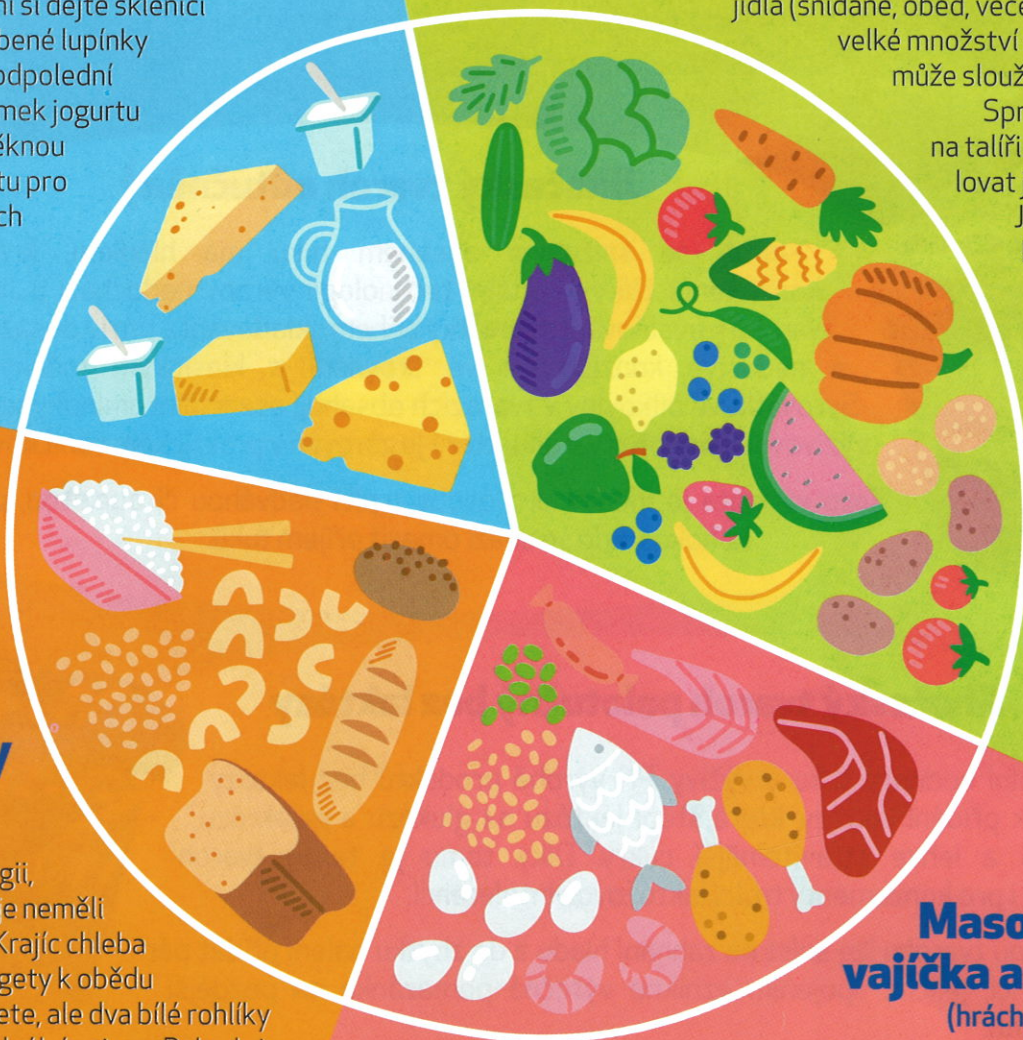
Mléčné výrobky

Ty byste měli jíst či pít alespoň dvakrát denně. Ke snídani si dejte sklenici mléka nebo oblíbené lupínky s mlékem. Jako odpolední svačinu pak kelímek jogurtu nebo chleba s pěknou porcí sýra. Jsou tu pro zdravý růst vašich kostí a zubů.

Ovoce a zelenina

Měly by být součástí každého vašeho hlavního jídla (snídaně, oběd, večeře). Doplníte tak velké množství vitamínů a ovoce může sloužit i jako sladkost.

Správné množství si na talíři můžete zkontrolovat jednoduše ručně. Jak? Pomůže vám kravička Hanička dole na obrázku.



Těstoviny a pečivo

Doplní vám energii, ale určitě byste je neměli jíst příliš často. Krajíc chleba ke svačině a špagety k obědu sníst určitě můžete, ale dva bílé rohlíky k talíři polévky ideální nejsou. Pokud si můžete vybrat tmavý chléb se semínky před klasickým, doporučujeme zvolit první variantu.

Maso, ryby, vajíčka a luštěniny (hrách, čočka...)

Každý den byste si měli vybrat na talíř jednu z těchto potravin. Jeden den si dát vajíčko na snídani, druhý den čočku k obědu a třetí třeba rybu k večeři. Ryb často nejíme, kolik bychom měli. Snažte se je jíst alespoň jednou týdně a vaše tělo vám poděkuje.

Jedna porce je velká jako sevřená pěst či otevřená dlaň.



zavřená pěst nad talířem
= příloha na talíři (brambory, rýže apod.)

malá hrst = oříšky

rozevřená dlaň nad talířem
= ovoce, zelenina

otevřená dlaň
= krajíc/porce chleba

MADETA

Tvarohová ochutnávka

Kromě toho, že je tvaroh skvělým výrobkem doplňujícím bílkoviny, jsou tyto bílkoviny lépe stravitelné než v případě masa a ryb. Díky vysokému obsahu bílkovin a dobrému, ale pomalému trávení tvaroh perfektně zasytí. Zároveň je nositelem mnoha důležitých živin, jako je vápník, draslík, hořčík, mangan, zinek, měď, selen, nechybí v něm ale ani aminokyseliny

– lysin, methionin, ideální produkt k snižování cholesterolu. Mohou ho konzumovat i cukrovkáři či lidé s bezlepkovou dietou, osoby trpící nadváhou či obezitou. Tvaroh obsažený v receptuře níže uvedených produktů byl vyroben bez použití syřidla živočišného původu.

Jihočeský tvaroh odtučněný

Tvaroh se sníženým obsahem tuku má hladkou, krémovitou konzistenci. Díky speciální technologii výroby nedochází u Jihočeských tvarohů k uvolňování syrovátky během skladování a tím je dosaženo jemnější a nedusivé konzistence ve srovnání s klasickým měkkým tvarohem. Syrovátkové bílkoviny v tvarozích obsahují esenciální aminokyseliny a zvyšují výživovou hodnotu tvarohu, který je zároveň v praktickém vaničkovém balení.

Tato varianta je ideální pro osoby trpící nadváhou či obezitou, případně kohokoli, kdo se snaží omezit příjem tuků.



Jihočeský tvaroh polotučný bez laktózy

Optimální hodnota tuku a výživy. Při výrobě produktů bez laktózy dochází k přidání laktázy, která štěpí laktózu na glukózu a galaktózu, jednodušší a lehce stravitelnější cukry. Díky tomu je tento tvaroh stravitelný i pro konzumenty trpící laktózovou intolerancí.

Tip: Polovinu tvarohu lze sníst na zahnání hladu a do zbytku balení přidat pár ingrediencí, jejichž spojením vznikne výtečná pomazánka na pozdější svačinu.



Jihočeský tvaroh & jogurt bílý

Tvaroh zjemněný jogurtem ztrácí svoji přirozenou nakyslost, ale stále je přiměřeně hustý, aby nestekl ze lžice a krásně se rozplynul na jazyku. Díky tvarohu v něm obsaženému je také nositelem zdraví prospěšných bifido kultur. Ty pozitivně ovlivňují střevní mikroflóru pro lepší zažívání.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

www.eagri.cz



SZIF

Státní zemědělský intervenční fond



výrobce MADETA a.s.