

KONEČNĚ BUDEŠ VĚDĚT, JAK JÍST LÉPE

MIKROBIOM *na talíři*

PRAKTICKÝ PRŮVODCE, KTERÝ TI UKÁŽE,
JAK SNADNO PODPOŘIT TRÁVENÍ A ZDRAVÍ STŘEV.

JEDNODUCHÉ
TIPY PRO
KAŽDÝ DEN

+ 30
RECEPTŮ

@akademiestrev



VÍCE VLÁKNINY
BEZ POČÍTÁNÍ



30 ROSTLIN
TÝDNĚ



FERMENTY
JEDNODUŠE



LUŠTĚNINY
BEZ OBAV



CHYTRÝ
NÁKUP



JAK ČÍST ETIKETY
ZA 15 SEKUND

Nejde o to jíst dokonale. Ide o to dělat lepší rozhodnutí častěji.

Vítej.

Jsme rády, že jsi tady.

Možná právě hledáš způsob, jak podpořit své trávení, cítit se lépe nebo si jednoduše udělat ve výživě větší jasno. Ať už je tvůj důvod jakýkoliv, věříme, že ti tento průvodce ukáže, že zdravější stravování nemusí být složité.

Nejde o to jíst dokonale.
Jde o to dělat lepší rozhodnutí častěji.

Dnes máme více informací o výživě, než kdy dřív. Přesto je stále těžší poznat, co našemu tělu skutečně prospívá. Každý den se dozvídáme, co bychom měli vyřadit, co je „správné“ jíst nebo která potravinu je zrovna považována za zázračnou. Není divu, že v tom máme zmatek.

Nechceme ti říkat, co máš jíst. Chceme ti ukázat, jak o jídle přemýšlet tak, aby ses dokázal(a) rozhodovat sám(a). Najdeš tu jednoduché principy, praktické tipy a recepty z běžně dostupných surovin, které můžeš snadno zařadit do svého každodenního života.

Každý z nás je jiný. Máme odlišné chutě, zdravotní stav, časové možnosti i životní styl. Proto tady nenajdeš jednu správnou cestu, ale **inspiraci a možnosti, které můžeš přizpůsobit sobě.**

Nemusíš změnit všechno najednou. Začni jednou malou změnou a postupně přidávej další. Právě dlouhodobé drobné kroky mají mnohem větší sílu, než krátkodobá snaha o dokonalost.

OBSAH

1. Přemýšlej o jídle jinak (str. 1)

- Proč na mikrobiomu záleží (str. 1)
- Proč právě rostlinné potraviny (str. 2)
- Stavební kameny zdravého mikrobiomu (str. 3)
- Jednoduchý kompas pro každý den (str. 4)

2. Tipy pro každý den (str. 5)

- Jak zvýšit příjem vlákniny bez počítání (str. 5)
- Jak zařadit více ovoce a zeleniny (str. 6)
- Jak zařazovat luštěniny bez obav (str. 7)
- Jak reálně jíst víc luštěnin (str. 8)
- Jak zařazovat fermentované potraviny (str. 9)
- Jak si vyrobit fermentované potraviny (str. 11)
- Jak z obyčejného jídla vytěžit víc (str. 12)
- Co když nemáš čas (str. 13)
- Co když některé potraviny nemůžeš (str. 14)
- Jak se vyhnout lepku (str. 14)
- Mléčné výrobky (str. 15)
- Ořechy (str. 15)

3. Nakupuj chytře (str. 16)

- Jak vybírat pečivo (str. 17)
- Jak přečíst etiketu za 15 vteřin (str. 18)
- Problematické složky (str. 19)
- Co nakupovat (str. 20)
- Sezónní potraviny (str. 22)
- Kde nakupovat (str. 23)

4. Praktické výzvy a návody

- Výzva: 30 druhů rostlin týdně (str. 24)
- Jak dosáhnout 30 g vlákniny denně (str. 25)

5. Recepty

- Semínková směs (str. 29)

→ Snídaně a svačiny

- Maková ovesná kaše (str. 30)
- Ovesné vločky přes noc (str. 31)
- Palačinky s quinoou (str. 32)
- Jogurtové lívance (str. 33)
- Karamelové lívance (str. 33)
- Jak na smoothie (str. 34)
- Borůvkové smoothie (str. 35)
- Špenátové smoothie (str. 35)
- Cizrnová omeleta (str. 36)

→ Jak na sladké pečení (str. 37)

- Muffiny (str. 38)
- Netradiční bublanina (str. 39)
- Skořicovo-jablečné řezy (str. 40)
- Perník z cukety (str. 41)

→ Jak na tofu (str. 42)

- Pomazánka se smaženou cibulkou (str. 42)
- Stracciatella tofu tvaroh (str. 43)
- Čokoládová tofu pěna (str. 43)

→ Obědy a večeře

- Rýžový mix (str. 44)
- Jáhly s pečenou zeleninou (str. 45)
- Zapečené jáhly se zelím (str. 46)
- Smetanová omáčka z bílých fazolí (str. 47)
- Mac & Cheese z červené čočky (str. 48)
- Čočkové tacos (str. 49)
- Čočkové těstoviny s rajčatovou omáčkou (str. 50)
- Lasagne trochu jinak (str. 51)

→ Polévky

- Krém z medvědího česneku (str. 53)
- Brokolicová polévka (str. 54)
- Zeleninový krém (str. 55)
- Vločková polévka (str. 56)
- Zeleninová polévka s quinoou (str. 57)

→ Jak na saláty (str. 58)

- Salát s quinoou, tempehem a zeleninou (str. 60)

6. A co dál

- Proč to nejde hned (str. 61)
- Jak poznat, že to funguje (str. 62)
- Budování VS regenerace (str. 62)
- Kam dál (str. 63)
- Desatero pro zdravé střevo (str. 64)
- Nejčastější chyby (str. 64)

Přemýšlej o jídle jinak

Když nám v autě začne svítit kontrolka oleje, většinu z nás nenapadne ji přelepit páskou a jet dál. Víme, že kontrolka není problém. Jen upozorňuje, že se uvnitř něco děje a je potřeba to řešit co nejdřív. A s naším tělem je to podobné.

Různé zažívací obtíže nebo změny v tom, jak se cítíme, nemusí znamenat, že je něco vážně špatně. Často jsou ale signálem, že tělo není v rovnováze. A právě proto dává smysl začít u místa, které ovlivňuje mnohem víc, než si často uvědomujeme – u střev.

Naše tělo se za posledních několik desítek let téměř nezměnilo. Změnil se ale svět kolem nás. Jíme ve spěchu, jsme ve stresu, méně spíme a méně se hýbeme. Přestože máme na výběr více potravin, než kdykoliv dříve, náš jídelníček bývá často postavený jen na několika málo surovinách. Častěji saháme po průmyslově zpracovaných potravinách a naopak jíme méně ovoce, zeleniny, luštěnin a dalších přirozených zdrojů. Není divu, že se o zdraví střev a mikrobiomu v posledních letech mluví stále častěji.

Proč na mikrobiomu tolik záleží

V našich střevech žijí biliony mikroorganismů. Společně tvoří střevní mikrobiom, který se podílí nejen na prostředí, ve kterém trávení probíhá, ale i na našem celkovém zdraví.

Možná to zní složitě, ale představ si ho jako zahradu. Když ji pravidelně zaléváš a staráš se o ni, prospívá. Když jí chybí živiny, začne chřadnout. Podobně funguje i mikrobiom.

Nejde přitom jen o „dobré“ a „špatné“ bakterie. Mnohem důležitější je jejich rozmanitost a vzájemná rovnováha. To, co každý den jíš, rozhoduje o tom, jaké podmínky ve střevech vytváříš. A právě proto má smysl zaměřit se na pestrost, vlákninu a přirozené potraviny.

Dobrá zpráva je, že nemusíš měnit celý svůj jídelníček ani začínat od nuly. Často stačí několik jednoduchých změn, které se časem nasčítají a mohou udělat velký rozdíl. Přesně na ně se společně podíváme na dalších stránkách.

Proč právě rostlinné potraviny

Po většinu lidské historie tvořily rostlinné potraviny přirozený základ jídelníčku. Lidé jedli desítky různých druhů ovoce, zeleniny, luštěnin, obilovin, bylinek, ořechů nebo semínek podle toho, co právě rostlo a bylo dostupné. Dnes je situace úplně jiná.

Právě proto se dnes většina odborníků na výživu i střevní mikrobiom shoduje na jednom jednoduchém doporučení – jezte více různých rostlinných potravin.

Rostliny totiž obsahují látky, které jsou pro náš mikrobiom jedinečné. Najdeme v nich vlákninu, polyfenoly, rezistentní škrob i tisíce dalších přirozených látek, které pomáhají vytvářet pestré prostředí pro střevní bakterie. A čím pestřejší je naše strava, tím pestřejší bývá zpravidla i náš mikrobiom.

To je také hlavní myšlenka tohoto průvodce. Většina lidí přemýšlí nad tím, co ze svého jídelníčku vyřadit. My tě chceme naučit přemýšlet nad tím, co do něj přidat a tím podpořit zdravý střev, mikrobiomu i celého těla.

Stavební kameny zdravého mikrobiomu

Dobře. Víme, že rostlinné potraviny jsou důležité. Ale proč vlastně? Co obsahují tak výjimečného?

1. Vlákna

Když se řekne vlákna, většina lidí si představí hlavně pravidelné vyprazdňování. Její role je ale mnohem větší. Vlákna je totiž **hlavním zdrojem potravy pro střevní bakterie**. Když ji bakterie zpracovávají, vznikají látky, které podporují zdraví střev, vyživují střevní sliznici a přispívají ke správnému fungování celého organismu.

Neexistuje přitom jen jeden druh vlákniny. Každý typ má trochu jiný význam a vyživuje trochu jiné skupiny bakterií. Proto není důležité jen její množství, ale hlavně pestrost zdrojů.

Doporučený příjem vlákniny je alespoň 30 g denně, přesto většina lidí v České republice přijímá jen kolem 12–15 g.

2. Polyfenoly

Polyfenoly jsou přirozené rostlinné látky, které dávají ovoci, zelenině, bylinkám nebo kakau jejich barvu, chuť i vůni. Část z nich se dostává až do tlustého střeva, kde je využívají střevní bakterie. Díky tomu podporují pestrost mikrobiomu a prospívají i našemu tělu. Jsou známy také svými antioxidačními a protizánětlivými účinky.

Najdeme je například v bobulovitém ovoci, jablkách, brokolici, olivovém oleji, zeleném čaji, kvalitní kávě a kakau, bylinkách a koření.

Jednoduché pravidlo? Čím barevnější talíř, tím více různých polyfenolů většinou přijmeš.

3. Rezistentní škrob

Je to typ škrobu, který nestrávíme v tenkém střevě. Dostane se až do tlustého střeva, kde slouží jako potrava pro střevní bakterie – podobně jako vláknina. Zajímavé je, že jeho množství se může zvýšit i obyčejným ochlazením některých potravin. Například vařené a vychlazené brambory, rýže, obiloviny či těstoviny.

4. Fermentované potraviny

Jsou součástí lidského jídelníčku už po tisíce let. Obsahují mikroorganismy a další látky vznikající při fermentaci, které mohou být cennou součástí pestré stravy podporující zdravý střev.

Každý druh vlákniny, každý polyfenol i každá rostlina podporují trochu jiné skupiny střevních bakterií. Nemusíš mít dokonalý jídelníček. Zaměř se na pestrost, pravidelnost a obohacuj svůj jídelníček. Každá nová rostlina, kterou přidáš na svůj talíř, je krok správným směrem.

Jednoduchý kompas pro každý den

Pokud se budeš většinu času řídit principy v přehledu níže, uděláš pro svůj mikrobiom i své zdraví opravdu hodně. Nejde o dokonalost ani zákazy. Jde o to, kterým směrem se dlouhodobě vydáš

Zaměř se častěji na:

- ✓ celé potraviny
- ✓ pestrost a barevnost
- ✓ ovoce a zeleninu
- ✓ luštěniny a obiloviny
- ✓ ořechy a semínka
- ✓ dostatek tekutin
- ✓ klid při jídle

Snaž se omezit:

- ✗ polotovary a fast food
- ✗ jednotvárný jídelníček
- ✗ přidaný cukr, sladkosti
- ✗ masové polotovary
- ✗ sladké a slané pečivo
- ✗ slazené nápoje
- ✗ jídlo ve spěchu

Tipy pro každý den

Ted' už víme, proč na pestrosti, vláknině nebo fermentovaných potravinách záleží. Pojdme se podívat, jak všechny tyto principy jednoduše převést do běžného jídelníčku.

» Jak zvýšit příjem vlákniny bez počítání

1. Začni den vlákninou. Vyzkoušej ovesnou kaši nebo celozrnné pečivo. Už snídání můžeš udělat velký krok.
2. Přidej luštěniny do jednoho jídla denně. Nemusí to být celý talíř.
3. Nahraď část bílé mouky celozrnnou, luštěninovou nebo ovesnou. Třeba při pečení muffinů či palačinek.
4. Přidej semínka kde to jde. Lžíce chia, konopných, slunečnicových nebo dýňových semínek se hodí téměř kamkoliv.
5. Jez ovoce každý den. Je to jednoduchý způsob, jak zvýšit příjem vlákniny i dalších prospěšných rostlinných látek.
6. Přidej k hlavnímu jídlu vždy porci zeleniny. Nemusí být složitá, stačí okurka, rajčata, hrst listového salátu či dušená zelenina.
7. Neolupuj ovoce a zeleninu, pokud to není nutné. Právě ve slupce bývá významná část vlákniny.
8. Strídej přílohy a zkoušej různé obiloviny.
9. Vybírej celozrnné varianty tam, kde ti chutnají. U těstovin nebo pečiva to skoro nepoznáš.
10. Přidej hrst ořechů denně, nebo lžíci ořechového másla. Hodí se ke svačině, do kaše, na palačinky, ale i na pečivo či na slano.

→ Vyber si jednu nebo dvě změny, které jsou pro tebe právě teď nejjednodušší a zkus je zařadit do běžného života.

» Jak zařadit více ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina mají v jídelníčku mnohem více možností, než se na první pohled zdá. Níže najdeš několik jednoduchých nápadů, které máme rády. Ber je jako inspiraci, klidně je uprav podle své chuti nebo si vytvoř vlastní kombinace. Jde o to objevit co nejvíce způsobů, jak přirozeně dostat ovoce a zeleninu do každodenního jídelníčku.

- Nastrouhaná mrkev + jablko + skořice + mandlové máslo.
- Lívance + (tofu) tvaroh + hruška.
- Palačinky + ořechové máslo + banán + kokos
- Borůvky + bílý jogurt + chia semínka.
- Banán / fíky + arašídové máslo + celozrnný toast.
- Okurka + hummus
- Cottage + paprika či jiná zelenina
- Cherry rajčata + olivový olej + dýňová semínka.
- Mražený špenát / kadeřávek + banán + kokos + třeba mražený ananas jako smoothie.
- Nastrouhaná mrkev do míchaných vajec, fazolek v rajčatové omáčce, nebo do muffinů.
- Do vaječné omelety přidej špenát, rajčata či nastrouhanou mrkev.
- Do sendviče nebo tortilly přidej hrst listového salátu nebo klíčky.
- Uvařenou rýži promíchej s rozmačkaným dušeným květákem.
- Ovoce měj na očích. Když ho vidíš, častěji po něm sáhneš.
- K pečeným bramborům přidej i mrkev, cuketu či další pečenou zeleninu.

Neboj se mraženého ovoce a zeleniny. Většinou se mrazí krátce po sklizni a díky tomu si zachovávají většinu živin. Jsou skvělou volbou, když chceš mít kvalitní suroviny vždy po ruce. Oblíbené druhy mražené zeleniny měj vždy po ruce a připravuj k hlavním jídlům na páře jako přílohu, nebo třeba přidej do polévek. Mražené ovoce do smoothie (lesní plody, mango, ananas...).

» Jak zařazovat luštěniny bez obav

Luštěniny patří mezi nejhodnotnější potraviny pro zdraví střev.

Jsou bohatým zdrojem vlákniny, rostlinných bílkovin, vitamínů, minerálních látek. Přesto se jich mnoho lidí obává kvůli nadýmání.

Ve většině případů ale nejsou problémem samotné luštěniny. Často je to jen známka toho, že na ně náš trávicí systém není zvyklý nebo že nebyly správně připravené. **Níže najdeš pár tipů, jak začít:**

- 1. Začínej po malých porcích.** Pokud luštěniny běžně nejíš, začni 1–2 lžícemi denně a množství postupně během několika týdnů zvyšuj. Jde o běžně doporučovanou strategii mezi nutričními terapeuty a gastroenterology pro lidi s citlivějším trávením.
- 2. Vyber si lépe stravitelné druhy.** Na začátek bývá vhodná červená čočka, loupaná čočka, cizrna nebo bílé fazole.
- 3. Neboj se konzervovaných luštěnin.** Jsou skvělou volbou, když nemáš čas. Stačí je důkladně propláchnout pod tekoucí vodou.
- 4. Suché luštěniny správně připrav.** Většinu druhů je vhodné namočit přes noc, vodu slít a uvařit v nové vodě doměkka. Výjimkou je například červená nebo loupaná čočka, které se obvykle namáčet nemusí.
- 5. Při přípravě luštěnin přidej bylinky,** které se tradičně používají pro lepší stravitelnost. Skvěle funguje například saturejka, kmín, koriandr, majoránka, římský kmín nebo fenykl. Já při vaření nejčastěji používám Mahá koření, které obsahuje český kmín, koriandr a hořčičné semínko. Výborně dochutí luštěniny, zeleninová jídla i polévky.

» Jak reálně jíst víc luštěnin

- ✱ Přidej **červenou čočku** do rajčatové omáčky, kari, nebo zeleninových směsí. Dá se snadno rozvařit, takže ji v jídle ani nepoznáš, nebo ji rovnou rozmixuj.
- ✱ Rozmixuj **bílé fazole** do smetanové omáčky či krémové polévky.
- ✱ **Upeč do křupava** v troubě cizrnu nebo čočku a přidej je do salátů, polévek nebo jen tak na chuť.
- ✱ **Luštěninové krekry** jsou ideální na svačinku, cestování i na večer.
- ✱ **Dej šanci tofu.** → Z bílého připrav čokoládový pudink,
→ z marinovaného udělej pomazánku,
→ uzené si nakrájej na plátky a opeč dozlatova.
- ✱ **Tempeh** je skvělý jen tak, ale i opečený či nakrájený na drobno, namarinovaný a opečený jako slanina.
- ✱ Jedinečná je i **černá čočka Beluga**. Skvěle drží tvar, hodí se do salátů i polévek.
- ✱ Přidej k vejším **fazole v rajčatové omáče**. Jednoduchá součást slané snídaně s kváskovým chlebem.
- ✱ Kup **mražené edamame**, které stačí krátce povařit nebo osolit a připravit v páře. Skvělé jsou jako příloha k jakémukoliv jídlu i se zeleninou nebo do salátů, polévek či bowls.
- ✱ **Vyzkoušej luštěninové mouky**, skvělá je cizrnová na pečení, do palačinek, lívanců. Naslano třeba čočkové tacos nebo domácí krekry. Nemusíš nahrazovat všechnu mouku, často stačí jen část.
- ✱ **Měj po ruce konzervované luštěniny.** Snadno obohatí salát, polévku i omáčku. Můžeš je i mixovat a péct do křupava.
- ✱ **Uvař místo klasických těstovin ty luštěninové.** Třeba čočkové s rajčatovou omáčkou.

» Jak zařazovat fermentované potraviny

- Fermentace provází lidstvo už tisíce let a je přirozenou součástí tradičního stravování po celém světě.
- Fermentované potraviny mohou být skvělým zpestřením jídelníčku a důležitým dílkem skládačky zdravého mikrobiomu.
- Stejně jako u všech ostatních potravin ale **záleží na jejich kvalitě**, složení i na tom, jak je snáší právě tvoje tělo.
Ne každému budou vyhovovat stejně.

V tomto průvodci se zaměříme hlavně na praktickou stránku – jak fermentované potraviny jednoduše zařadit a podle čeho je vybírat.

Kolik fermentovaných potravin jíst

I malé množství zařazované pravidelně může být skvělým začátkem. Nemusíš sníst celou sklenici kysaného zelí. **Spíš začínej pomalu a soustřeď se na pravidelnost**, než na velké množství. V pohodě je i 1 porce denně, Například ke snídani sklenice kefiru, kvalitní jogurt ke svačině, k obědu či večeři dvě lžice kysaného zelí nebo kimchi.

Pokud fermentované potraviny snášíš dobře, můžeš jejich množství postupně zvyšovat a během týdne střídat různé druhy.

Pokud se chystáš fermentované potraviny tepelně upravovat, živé kultury se při vaření z velké části zničí. To ale neznamená, že potravina ztratí všechny své výhody. Fermentace mění složení potraviny, zlepšuje její stravitelnost a vznikají při ní prospěšné látky, z nichž část zůstává zachována i po tepelné úpravě.

Jak vybírat fermentované potraviny

Některé výrobky mohou na první pohled působit jako kvalitní, ale skutečnost může být jiná. Vyplatí se podívat na složení, způsob zpracování a místo, kde je výrobek v obchodě uložený.

→ UCHOVÁVÁNÍ:

- **V chladících regálech bývá uožená většina kvalitních fermentovaných potravin.** Pokud je výrobek dlouhodobě vystaven při pokojové teplotě, je dobré zbystrit a podívat se na etiketu a způsob zpracování. **Zároveň ale platí, že ani výrobky uložené v lednici automaticky nemusí obsahovat živé kultury.**

→ SLOŽENÍ:

- **Hledej co nejjednodušší a srozumitelné složení.** Ideálně takové, které tvoří hlavně zelenina, koření a další běžné suroviny.
- **Ocet ve složení většinou znamená,** že jde o zeleninu naloženou v octovém nálevu, nikoliv o fermentovanou potravinu (typicky zelí, okurky nebo zeleninové směsi).
- **Sleduj také přítomnost konzervantů.** Ty sice prodlužují trvanlivost, ale omezují životaschopnost mikroorganismů. Nejčastěji jde o sorban draselný (E202), benzoan sodný (E211), siřičitany (E220–E228).

→ ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ:

- **Nepasterované výrobky** jsou ideální a bývají uchovávané v chladu.
- **Sterilované, tepelně ošetřené nebo pasterované výrobky** prošly tepelnou úpravou a pravděpodobně již nebudou obsahovat živé mikroorganismy.
- **Přidanému cukru doporučujeme se vyhnout.** Hlavně u jogurtů, kefirů a acidofilních mlék. Přidáním ovocné složky se navíc zvyšuje kazivost produktu a výrobci často musí přidat také konzervanty, což se neslučuje s kvalitním kysaným výrobkem. Podle vlastní chuti a preferencí můžeš doma přidat ovoce, nebo třeba ořechové máslo.

Pokud seženeš pouze pasterované výrobky, neznamená to, že by sis je neměl/a koupit. Pasterizace nebo konzervanty sice mohou snížit množství živých mikroorganismů, ale stále v těchto potravinách najdeme vlákninu, vitaminy, minerální látky i další prospěšné látky.

Nehledej dokonalost. O zdraví nerozhoduje jeden kelímek jogurtu nebo jedna sklenice zelí. Rozhoduje to, jak vypadá tvůj jídelníček dlouhodobě.

Vyrob si fermenty doma

Pokud máš chuť a čas, můžeš si fermentované potraviny připravit i doma. **Ve většině případů stačí jen několik základních surovin a startovací kultura.**

- **Domácí jogurt** - stačí mléko a kvalitní jogurt se živými kulturami nebo startovací kultura. Připravit ho lze v jogurtovači, troubě i pomalém hrnci. (Skvělý je také sójový či kokosový.)
- **Mléčný kefir**: připravuje se pomocí kefírových zrn (označovaných také jako tibetská kefírová zrna / tibetská houba), která se přidají do mléka. Po 24 hodinách vznikne domácí kefir (bakteriálně pestřejší než jogurt) a zrna lze používat opakovaně.
- **Vodní / kokosový kefir**: připravuje se z vodních kefírových zrn (tibi krystalů), vody nebo kokosové vody a malého množství cukru, který slouží jako potrava pro mikroorganismy během fermentace.
- **Kysané zelí**: jeden z nejjednodušších domácích fermentů. Stačí zelí, sůl a trochu trpělivosti.
- **Kimchi**: tradiční korejská fermentovaná zelenina. Nejčastěji se připravuje z pekingského zelí, ředkve, česneku, zázvoru a chilli.
- **Kombucha**: vzniká fermentací oslazeného černého nebo zeleného čaje pomocí kombuchové kultury (SCOBY).

Kefírová zrna, vodní kefírové kultury nebo kombuchovou kulturu není vždy nutné kupovat. Často je lidé sdílejí zdarma nebo za symbolickou cenu. Najdete je například ve facebookových skupinách zaměřených na fermentaci nebo ve svém okolí, protože se při správné péči přirozeně množí.

Pokud ale s domácí fermentací začínáte, jednodušší může být pořízení startovací sady od ověřeného výrobce. Obvykle obsahuje kulturu, návod i vše potřebné pro první fermentaci.

Začínej s opatrností

- Při fermentaci vznikají kromě prospěšných látek také látky, které mohou citlivějším lidem způsobovat obtíže. Typicky se jedná o histamin. Sám o sobě není problém, ale pokud je organismus dlouhodobě přetížený nebo histamin špatně odbourává, mohou fermentované potraviny některým lidem způsobovat potíže.
- Na začátku se může objevit také nadýmání, které bývá spojeno se změnami ve střevním prostředí. Při pomalém zařazování fermentovaných potravin a pravidelné konzumaci tyto obtíže často postupně ustoupí.
- Pokud máš dlouhodobé zažívací obtíže nebo fermentované potraviny špatně snášíš, může být vhodné nejprve střevo zklidnit a stabilizovat a teprve poté je postupně zařazovat. Tématu se podrobně věnujeme v Akademii střev.

» Jak z obyčejného jídla vytěžit víc

Aby tvé jídlo krmilo i tvůj mikrobiom a prospívalo střevům, nemusíš pokaždé hledat nové recepty a vařit něco speciálního. Pokud už máš svá oblíbená jídla, **často stačí přidat jednu nebo dvě jednoduché suroviny a během chvilky je uděláš pestřejší, výživnější a prospěšnější i pro svůj mikrobiom.** Tady najdeš pár nápadů, kterými se můžeš inspirovat. Ber je jako ukázky, kombinuj je podle své chuti a zkoušej, co funguje právě tobě.

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| ✓ hrst zeleniny | ✓ čerstvé bylinky |
| ✓ porce ovoce | ✓ fermentovaná potravina |
| ✓ lžice semínek | ✓ ořechy nebo ořechové máslo |
| ✓ hrst luštěnin | ✓ jiný druh obiloviny než obvykle |

» Co když nemáš čas

Nikdo nejlí dokonale každý den. I my víme, že jsou dny, kdy člověk nestihá, cestuje nebo prostě nemá chuť a prostor vařit. A to je v pořádku. Nemusíš být perfektní. Často stačí mít po ruce pár chytrých řešení.

- ✓ Uvař větší porci a část si schovej na další den nebo zamraz.
- ✓ Neboj se konzervovaných luštěnin, mraženého ovoce a zeleniny.
- ✓ Nakrájej si zeleninu dopředu, ať je připravená kdykoliv sáhnout.
- ✓ Uvař si dopředu základ, například rýži, quinoa nebo luštěniny a během týdne je jen různě kombinuj. (Například quinoa do polévky, další dny do salátu a nebo třeba do palačinek.)
- ✓ Měj doma několik „záchranných“ potravin – například hummus, kváskový chléb, ořechy, semínka, luštěninové krečky...
- ✓ Upeč si jednou za čas zdravý dezert, buchtu či muffiny, ať máš další dny něco dobrého po ruce, často se také dají zamrazit.

Když cestuješ nebo máš náročný den

- ➔ Přibal si ovoce, ořechy nebo semínka.
- ➔ Láhev s vodou měj vždy po ruce.
- ➔ V restauraci přidej k jídlu zeleninu nebo salát.
- ➔ Nemusíš hledat dokonalé jídlo, snaž se udělat co nejlepší volbu z toho, co je právě k dispozici.
- ➔ Když není jiná možnost, i banán a hrst ořechů jsou lepší, než nejíst vůbec.
- ➔ Když vybíráš hotové jídlo, hledej kombinaci zelenina + bílkovina + příloha.
- ➔ Najdi si oblíbené svačiny, které připravíš snadno a rychle.

» Co když některé potraviny nemůžeš

Pokud máš alergii, intoleranci nebo jiné stravovací omezení, dobře víš, že výběr potravin nebývá vždy jednoduchý. Dobrou zprávou je, že i v takové situaci existuje mnoho možností, jak jíst pestře a podpořit zdraví nejen střev.

V Akademii se podrobně věnujeme také tomu, proč intolerance vznikají, jak souvisejí se střevním mikrobiomem, imunitním systémem i celkovým fungováním organismu. Tady jsme pro tebe připravily několik praktických tipů, které ti mohou každodenní volby usnadnit.

Nemůžeš lepek?

V dnešní době už sice existuje obrovské množství bezlepkových výrobků, ale orientovat se v nich může být náročné, zvlášť když vaříš pro celou rodinu, máš málo času nebo potřebuješ rychlé řešení.

Právě proto je dobré vědět, že bezlepkové neznamena automaticky zdravější. Mnoho průmyslově vyráběných bezlepkových výrobků je založeno především na rafinované rýžové nebo kukuřičné mouce. Často obsahují méně vlákniny, bílkovin a mají vyšší glykemický index, než přirozeně výživné potraviny.

Kdykoliv je to možné, zkus stavět jídelníček hlavně na přirozeně bezlepkových potravinách. Právě ty dodají jídelníčku více vlákniny a živin, než většina průmyslově vyráběných bezlepkových výrobků. Skvěle funguje pohanka, quinoa, jáhly, kvalitní bezlepkový oves a na pečení bezlepková ovesná mouka nebo luštěninové mouky. Výbornou alternativou jsou například domácí tortilly z červené čočky nebo cizrny.

Neznamena to, že si už nikdy nemáš koupit hotové bezlepkové pečivo nebo jiné výrobky. Jen je dobré nespoléhat se pouze na nápis „gluten free“, ale občas se podívat i na jejich složení a snažit se, aby většinu jídelníčku tvořily přirozeně výživné potraviny.

Nemůžeš mléčné výrobky?

Dnes už existuje opravdu široká nabídka rostlinných alternativ, takže není nutné se spoléhat pouze na výrobky bez laktózy.

Stejně jako u ostatních potravin ale platí, že ne všechny jsou stejně kvalitní. Mnoho rostlinných nápojů a dezertů obsahuje přidaný cukr, škroby, zahušťovadla nebo další zbytečné přísady. Proto se vyplatí vybírat výrobky s co nejkratším složením.

Skvělou volbou může být například: neslazený sójový jogurt, který má ze všech běžných rostlinných alternativ nejvyšší obsah bílkovin.

Z rostlinných nápojů jsou vhodné zejména neslazené sójové nebo ovesné varianty. Skvělé jsou také kokosové kefíry. Z tofu nebo hrašky můžeš připravit výborný "tvaroh", pudink, krémy a kokosové mléko skvěle poslouží také při přípravě dezertů, jogurtů, ale i polévek a omáček. Většina světové produkce sóji je geneticky modifikovaná, doporučujeme tedy preferovat BIO produkty.

Nemůžeš ořechy?

Ty naštěstí nejsou jediným zdrojem kvalitních tuků a minerálních látek. Skvělou alternativou jsou různá semínka. Například lněná, chia, konopná, dýňová, slunečnicová nebo sezamová. Výbornou volbou je také tahini, tedy sezamová pasta, ze které připravíš skvělé dipy, dresinky i pomazánky. Vyzkoušet můžeš také semínková másla. Střídej různé zdroje zdravých tuků a objev, co nejvíce vyhovuje právě tobě.

Pokud máš potravinovou alergii nebo intoleranci, vybírej alternativy, které dobře snášíš. Ve většině případů existuje více možností, jak zachovat pestrý jídelníček, ale konkrétní náhrady vždy přizpůsob svým individuálním potřebám a doporučení lékaře.

Nakupuj chytře

Zdravější rozhodnutí vznikají už při nákupu. Když máš doma kvalitní suroviny, je mnohem jednodušší připravit si jídlo, které podpoří zdravý střev i mikrobiomu. Nemusíš měnit všechno najednou ani nakupovat desítky nových potravin. Stačí postupně doplňovat spíž, lednici a mrazák o smysluplné suroviny. V této části ti ukážeme inspiraci, na co se zaměřit, co se nám dlouhodobě osvědčilo, co se vyplatí mít po ruce a jak si usnadnit každodenní vaření. Vyber si co sedne zrovna tobě.

→ Spíž

OBILOVINY

- ovesné vločky
- quinoa
- pohanka
- kvalitní rýže (střídej druhy)
- celozrnné těstoviny
- luštěninové těstoviny

OŘECHY A SEMÍNKA

- dýňová
- slunečnicová
- chia
- lněná
- konopná loupaná
- sezam a tahini
- vlašské ořechy
- mandle a mandlové máslo
- kešu a kešu máslo
- arašídové máslo (bio)
- lískooříšková máslo
- psyllium

LUŠTĚNINY

- cizrna, čočka v nálevu (ve skle či plechovce)
- bílé fazole
- čočka černá beluga
- čočka červená
- fazole v rajčatové omáčce

OSTATNÍ

- kvalitní kakao (nealkalizované)
- kokosové mléko v plechovce
- krájená rajčata nebo passata
- datlová pasta
- olivový olej
- jablečný ocet
- ovoce (mrazem) sušené, datle

MOUKY

- ovesná celozrnná mouka
- cizrnová mouka
- pohanková mouka
- celozrnná špaldová mouka

→ Lednice

- kvalitní jogurt
- kefír
- kysané zelí / kimchi
- hummus
- bílé / marinované tofu
- tempeh
- čerstvá zelenina dle chuti
- miso pasta

→ Bylinky a koření

- čerstvé bylinky (petržel, koriandr, pažitka..)
- kurkuma
- skořice
- kmín
- oregano
- tymián
- rozmarýn
- bazalka

→ Mrazák

- mražená zelenina: brokolice, květák, mrkev, špenát čerstvý, edamame, hrášek, fazolové lusky...
- mražené ovoce: lesní ovoce, borůvky, mango, ananas...
- hotová připravená jídla: rajčatová omáčka s čočkou, vývar, lasagne, kari
- klidně i uvařené luštěniny

Jak vybírat pečivo

Problém není samotné pečivo ani bílá mouka, ale spíš to, když výrobky z rafinované mouky tvoří většinu jídelníčku a vytlačují celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce, zeleninu a další přirozené zdroje vlákniny. Takový jídelníček bývá chudší na vlákninu, méně pestrý a často obsahuje více ultrazpracovaných produktů. Dlouhodobě to může vést k nižší pestrosti mikrobiomu a menší tvorbě látek, které podporují zdraví střevní sliznice. To může ovlivňovat funkci střevní bariéry i celkové prostředí ve střevech. Často se přidávají také větší výkyvy krevního cukru a nižší sytívnost po jídle.

Nejde o to, že by jeden rohlík nebo bageta poškodily vaše střeva. Rozhoduje především to, jak vypadá jídelníček jako celek a co na vašem talíři převažuje většinu času.

Pečivo je běžnou součástí českého jídelníčku a není důvod se ho úplně vzdávat. Mnohem důležitější, než zákazy je naučit se vybírat kvalitnější varianty a nebát se zařazovat i jiné zdroje obilovin.

Pokud máš možnost výběru, zkus co nejčastěji sáhnout po kvalitním kváskovém chlebu. Kváskové pečivo prochází dlouhou fermentací, díky které bývá lépe stravitelné a může mít příznivější vliv na hladinu krevního cukru po jídle. Fermentace také pomáhá snižovat obsah některých látek, které mohou zhoršovat vstřebávání minerálů.

Jednoduchá pravidla při výběru pečiva:

- Pokud můžeš, vybírej kvalitní kváskový chléb.
- Častěji sáhni po žitném nebo celozrnném pečivu.
- Ke každému pečivu přidej zeleninu a kvalitní zdroj bílkovin.
- Občas pečivo vyměň za ovesné vločky, pohanku, quinou, jáhly nebo jiné obiloviny.
- Sladké pečivo, listové těsto a průmyslově vyráběné slané svačiny nech spíše jako příležitostnou součást jídelníčku.

Jak přečíst etiketu za 15 vteřin

Není nutné být odborník na výživu a znát všechna éčka. Většinou se stačí zaměřit na 3 věci:

- 1. Ingredience jsou vždy seřazené podle množství, takže první položka je ve výrobku zastoupena nejvíce.** Pokud tedy mezi prvními položkami najdete cukr, glukózo-fruktózový sirup nebo rafinovanou mouku, nejde většinou o nejlepší volbu pro každodenní konzumaci.
- 2. Dá se říct, že čím kratší složení tím lepší.** Ale záleží na konkrétním produktu. Pokud složení připomíná recept a nejsou v něm žádné neznámé ingredience, je to většinou dobré znamení. Jednoduché a čitelné složení bývá lepší volba, než výrobek s dlouhým seznamem stabilizátorů, aromat a jiných přísad.

3. Snaž se vyhnout těmto nejčastějším problematickým složkám.

Nejde o to vyřadit je úplně. Cílem je pouze to, aby netvořily běžnou součást našeho jídelníčku.

PŘIDANÉ CUKRY	UMĚLÁ SLADIDLA	UMĚLÁ BARVIVA
Cukr	Aspartam (E951)	Tartrazin (E102)
Glukózo-fruktózový sirup	Acesulfam K (E950)	Žlut' SY (E110)
Glukózový sirup	Sukralóza (E955)	Azorubin (E122)
Fructózový sirup	Sacharin (E954)	Ponceau 4R (E124)
Invertní cukr		Červeň Allura AC (E129)

DUSITANY	ČÁSTEČNĚ ZTUŽENÉ TUKY	EMULGÁTORY
Dusitan sodný (E250)	Částečně ztužený rostlinný tuk	Karboxymethylcelulóza (E466)
Dusitan draselný (E249)	Částečně hydrogenovaný tuk	Polysorbát 80 (E433)

Proč je chceme omezovat?

Podle současných studií mohou některé z těchto látek negativně ovlivňovat střevní bariéru nebo střevní mikrobiom. Navíc zatím přesně nevíme, jak na naše tělo působí jejich dlouhodobá kombinace, kterou dnes přijímáme z velkého množství průmyslově zpracovaných výrobků. Nejde o strašení ani o zákaz. Cílem je umět je poznat a vědomě je omezovat.

Ultra-zpracovaným produktům a jejich vlivu na naše trávení, mikrobiom i celkové zdraví se podrobně věnujeme v Akademii střev.

Co tedy kupovat?

Vyznat se v tom, co je lepší volba může být ze začátku trochu záludné a my chápeme, že nemáš čas u každého produktu stát a studovat složení, proto jsme pro tebe připravili seznam, který ti pomůže jednotlivé, námi ověřené potraviny poznat už podle obalu.





Sezónní potraviny

Dnes najdeš v supermarketech téměř všechno po celý rok, jak tedy poznat sezónní potraviny? Jsou to ty, které přirozeně dozrávají v našich zeměpisných podmínkách v určité části roku.

1. Plody sklizené v době své přirozené zralosti **bývají chutnější, voňavější a často i výživnější**, než ovoce a zelenina, které musí kvůli dlouhému transportu dozrávat až po sklizni.
2. Velkou výhodou je také jejich **čerstvost**. Často urazí mnohem kratší cestu z pole na talíř a nemusí být dlouhé týdny skladované.
3. Sezónní a lokální potraviny bývají navíc **cenově dostupnější**. Když je jich na trhu dostatek, jejich cena bývá nižší a odpadá i část nákladů spojených s dovozem.
4. Přirozeně nás to **vede k tomu, že během roku střídáme více druhů ovoce a zeleniny**. A právě pestrost je jedním z nejdůležitějších principů zdravého jídelníčku i zdravého mikrobiomu.

JARO 	LÉTO 	PODZIM 	ZIMA 
ředkvičky	rajčata	dýně	zelí
jarní cibulka	okurky	červená řepa	kapusta
špenát	papriky	mrkev	růžičková kapusta
saláty	cukety	celer	kadeřávek
chřest	lilek	petržel	pórek
pažitka	květák	zelí	cibule
medvědí česnek	brokolice	květák	česnek
kedlubny	fazole	brokolice	mrkev
hrášek	jahody	jablka	celer
	maliny	hrušky	petržel
	borůvky	švestky	uskladněná jablka
	rybíz	hroznové víno	
	třešně		
	meruňky		

Sezónnost se netýká jen potravin pěstovaných u nás. **Také exotické ovoce a zelenina mají svou přirozenou sezónu** v zemích, odkud pocházejí. Pokud je kupujeme v době jejich sklizně, bývají kvalitnější, chutnější a často i výživnější než plody sklizené nezralé kvůli dlouhému skladování nebo přepravě. Nemusíš proto exotické potraviny vyřazovat. Jen je ber jako součást pestrého jídelníčku a pokud je to možné, vybírej je v období jejich přirozené sezóny.

A co v zimě?

Zima bývala obdobím, kdy naši předkové přirozeně zařazovali více fermentovaných potravin. Kysané zelí nebo další fermenty tak byly běžnou součástí jídelníčku a mohou být skvělou volbou i dnes. Výborným řešením je také mražené či sušené ovoce a zelenina. Pokud jsou správně zpracované a skladované, není důvod se jim vyhýbat. Naopak mohou být praktickou a kvalitní alternativou v období, kdy čerstvých sezónních potravin není tolik.

Kde nakupovat

Pokud máš možnost, vyplatí se co nejčastěji vybírat lokální a sezónní produkci.

- **Farmářské trhy** mohou být skvělou volbou, ale je dobré zeptat se na původ potravin. Ne každý prodejce totiž nabízí vlastní produkci a část zboží může pocházet z dovozu.
- Dnes už najdeme kvalitní ovoce a zeleninu také ve většině **supermarketů**. Na cenovkách bývá uvedena země původu a stále častěji jsou k dispozici i produkty v BIO kvalitě.
- Další možností jsou online obchody, například **Košík** nebo **Rohlík**, případně projekt **Scuk**, který propojuje zákazníky s lokálními farmáři.
- Pokud chceme hledat přímo **farmáře ve svém okolí**, můžeme využít také web mapafarem.cz, kde najdeme tisíce lokálních producentů i termíny farmářských trhů po celé České republice. Podobně funguje také adresarfarmaru.cz.

Výzva 30 rostlin týdně

Jedním z nejjednodušších způsobů, jak podpořit mikrobiom a zdraví střev není počítání kalorií, vlákniny ani hledání zázračné superpotravin. **Zkus se spíš zamyslet nad tím, kolik různých rostlinných potravin se během týdne objeví na tvém talíři.**

Tato myšlenka vychází z jednoho z největších výzkumů lidského mikrobiomu – **American Gut Project**, do kterého se zapojily desetitisíce lidí. Vědci porovnávali složení střevního mikrobiomu s jídelníčkem účastníků a zjistili něco velmi zajímavého. **Lidé, kteří během týdne jedli alespoň 30 různých druhů rostlinných potravin, měli obecně pestřejší střevní mikrobiom, než lidé, kteří jedli jen několik málo druhů a jejichž jídelníček byl mnohem jednotvárnější.**

Nejde o kouzelné číslo ani pravidlo, které musíš za každou cenu splnit. Číslo 30 je spíš jednoduchý orientační cíl, který připomíná to nejdůležitější – pestrost. Každá rostlina totiž obsahuje jiný typ vlákniny, polyfenolů a dalších látek, které podporují různé druhy střevních bakterií. A právě pestřejší jídelníček prospívá nejen mikrobiomu, ale i celkovému zdraví.

Vyzkoušej tuhle výzvu: během příštího týdne si zapisuj, kolik různých rostlin sníš. Možná zjistíš, že jich jíš méně, než sis myslel(a). Nebo budeš naopak překvapený(á), jak snadno se ke třicítce dostaneš.

Do výzvy se nepočítá jen ovoce a zelenina. Patří sem také luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy, semínka a bylinky. Každá z těchto rostlin se počítá jako samostatný druh. Díky tomu je dosažení 30 různých rostlin za týden mnohem jednodušší, než se na první pohled zdá.

Nejde o dokonalost. Cílem je jen podívat se na svůj jídelníček trochu jinýma očima a objevit, kde můžeš přidat více pestrosti.

Jak na 30g vlákniny

Snídaně

Dobře sestavená snídaně může pokrýt klidně téměř polovinu denního příjmu vlákniny!

snídaně sladká:

60g ovesné vločky
50g maliny
50g borůvky
10g mandle
10g vlašské ořechy
10g konopné semínko loupané

celkem: cca 13g vlákniny

snídaně slaná:

2 vejce se lžící smetany na Ghí
3 knackebrotky
½ avokada
100g mungo klíčků
100g papriky
lžice lněného semínka (vždy mleté)
lžice lahůdkového droždí

celkem: cca 19g vlákniny

Svačina

Pokud se rozhodneš svačit, můžeš toto jídlo využít k pokrytí denního příjmu ovoce nebo zeleniny. Svačiny můžeš různě upravovat, hrát si s nimi, doplňovat je o semínka, ořechy, míchat je s jogurtem, tvarohem, umixovat do smoothie. A pokud nemáš chuť na sladké, tak to vůbec nevadí. Vyměň ovoce za zeleninu a namáchejte třeba do humusu, ve 100g je cca 6g vlákniny. Díky správně zvolené svačině se už během dopoledne můžeme dostat i na 26g vlákniny (i víc).

Například:

Větší hruška 5-6g vlákniny
Střední jablko 4g
Banán cca 3g
30g mandlí cca 3,8g
30g vlašské ořechy cca 2,1g

Oběd

Oběd je pro každého z nás o něčem jiném. Někdo se odbude a těší se na velkou večeři, pro jiného je to hlavní jídlo dne. Také jsou mezi námi tací, kteří nesnídají a oběd je pro ně úplně první pořádné jídlo. Právě od toho se odvíjí, jak bude náš oběd vypadat.

Pokud se díky snídani dostaneš s vlákninou téměř na polovinu denního doporučeného příjmu, což se podaří asi jen polovině Čechů za celý den, máš na půl vyhráno a je jen na tobě, zda se rozhodneš dorazit i tu druhou půlku nebo si necháš ještě něco na večeři či dokonce odpolední svačinu.

U sestavování oběda ti pomohou tato základní pravidla:

- **kvalitní bílkoviny** - maso, ryba, vejce, tofu, luštěniny, tempeh
- **příloha** - brambory, quinoa, pohanka, rýže, celozrnné těstoviny, batáty
- **zelenina** - 200g zeleniny se může zdát hodně, ale dá se to úplně v klidu zvládnout, zvolené druhy zeleniny nám navíc dovolí si krásně hrát s množstvím přijaté vlákniny, zelenina může být čerstvá, ale i dušená, grilovaná, pečená..
- **kvalitní tuky** - olivový, avokádový olej, tučné ryby, ořechy, semínka

Možná se stravuješ v restauracích či hospodách, kde o zdravé jídlo bohaté na vlákninu člověk často nezavadí. Ale možná někde v okolí najdeš stravovnu, o které jsi ani nevěděli, která naopak takové pokrmy připravit umí, zkus se podívat. Pokud chceš zůstat u svého oblíbeného podniku, můžeš se zaměřit na výběr varianty, která bude tvé požadavky nejvíce splňovat nebo jídlo doplnit o porci zeleniny či salátek. A když ani to nebude možné, nezoufej, máš před sebou ještě večeři a u snídane jsi možná už splnil(a) vlákniny dost.

Varianta s masem:

- 150g hovězí roštěná (maso zvolte dle chuti)
- 200g brambor ve slupce
- 150g brokolice (pokud chci méně vlákniny, vyměním brokolici za salát z okurky, rajčete, papriky nebo listového salátu)
- Zakápnout olivovým (jiným kvalitním) olejem

Celkem se můžeš v závislosti na variaci dostat zhruba od 6,5g až na cca 9g vlákniny. Pokud patříš do skupiny lidí, která například drží přerušovaný půst nebo zkrátka ráno snídat nechce, pak můžeš oběd obohatit o hrst oříšků, mletých semínek či například půlku avokáda.

Varianta bez masa:

- Omeleta ze 3 vajec nebo Halloumi sýr
- Velký zeleninový salát (rajče, paprika, okurka, polníček nebo rukola) + olivový/avokádový olej
- 2 plátky žitného chleba

U vegetariánské varianty oběda si můžeme krásně doplnit salát o mix oříšků, semínek či dalších druhů zeleniny, chceme-li množství vlákniny navýšit. Takto se celkem dostaneme na cca 8-9g.

Varianta vegan:

- 120g vařené čočky
- 100 uzeného tofu
- Velký zeleninový salát
- Lžička olivového oleje nebo tahini pasty

Tady se můžeme dostat klidně od 12,5g vlákniny až na 16g, záleží na tom, čeho se skládá salát a jaké množství čočky spořádáme.

Večeře

Večeři opět sestavuj podle toho, co jsi jedl(a) přes den. Pokud byla snídaně na vlákninu bohatá, možná už ti k těm ideálním 30g nezbývá mnoho. Zároveň není účelem tohoto průvodce překopat celý tvůj jídelníček na ultra fitness menu. Chceme ti ukázat, že i s docela "obyčejným" jídlem se dá pěkně pracovat ve prospěch našich střev.

Varianta 1:

- 2 krajíce kváskového žitného chleba (nebo jiné kvalitní pečivo s vysokým obsahem celozrnné mouky)
- 2 vařená vejce
- 4 plátky Goudy
- 150-200g zeleniny

Varianta 2:

- 2 krajíce žitného chleba
- cottage nebo žervé
- 200g zeleniny

Varianta 3:

- 200g zeleninového salátu
- 100g tempehu
- bylinky, olivový olej
- 50g vařené cizrny

Jedná se o inspirativní příklady. Cílem není každý den počítat vlákninu na gramy. Důležitá je pestrost a dlouhodobý průměr, nikoli každodenní dokonalost. Vždy můžeš jednotlivá jídla doplnit o nejrůznější druhy fermentovaných produktů, střídat druhy luštěnin, zeleniny ořechů a semínek. Možná se to může zdát na začátku složité a komplikované, ale věř, že je to jen o zvyku a za ten pocit úlevy a pohody to opravdu stojí. Pamatuj zároveň na důležitou věc a tou je trpělivost.

Recepty

Cílem této části není ukázat, že musíš vařit jen tímto způsobem. Chceme ti spíš ukázat, **jak lze jednoduše přemýšlet o jídle trochu jinak.**

Možná při čtení této kuchařky zjistíš, že některé recepty používají suroviny, které běžně doma nemáš. To je naprosto v pořádku. Možná tě inspiruje přidat do palačinek trochu cizrnové mouky, do smoothie hrst špenátu, do kaše semínka nebo do omáčky luštěniny. **I malé změny mohou postupně zvýšit pestrost tvého jídelníčku a podpořit zdraví střev.**

Ber tyto recepty jako inspiraci. Kombinuj je, obměňuj podle sezóny, používej to, co máš doma, a přizpůsob si je své chuti. Neexistuje jediný správný způsob, jak jíst pro svůj mikrobiom. Každý recept je navíc doplněný o krátké benefity, které ti ukážou, proč jsem zvolila právě tyto suroviny a co mohou tvému tělu přinést.

A teď už pojďme vařit.

Semínková směs

→ Suroviny

- ½ šálku dýňových semínek
- ⅓ šálku konopných semínek

→ **Můžeš přidat:** lahůdkové droždí, bylinnou či jinou sůl, sušený česnek, slunečnicová či jiná semínka i ořechy

→ **Postup:** dýňová a konopná semínka rozmixuj na drobno, přidej zbytek surovin, přendej nejlépe do tmavé sklenice a uchovávej v lednici.

→ **Použití:** na jakákoli jídla, saláty, těstoviny, obložený chléb, prostě cokoliv! Pro sladkou verzi nepřidávej sůl ani jiné koření.

✓ Vlákna ✓ Zdravé tuky ✓ Zinek a hořčík ✓ Pestrost

Snídaně a svačiny

Maková ovesná kaše

→ Suroviny na 1 porci

- 50 g jemných ovesných vloček
- přibližně 200 ml sójového či jiného mléka
- trochu vroucí vody
- sladidlo dle chuti
- 1–2 lžice celého nebo mletého máku

→ Postup:

1. Ovesné vločky zalij malým množstvím vroucí vody a nech je 2–3 minuty nabobtnat.
2. Přilij mléko a za stálého míchání několik minut povař, dokud kaše nezíská krémovou konzistenci. Podle potřeby přidej mléko.
3. Přidej sladidlo, mák a promíchej.
4. Ozdob ovocem, ořechovým máslem nebo semínky podle chuti.

- ✓ Beta-glukany
- ✓ Vápník
- ✓ Vlákna
- ✓ Delší zasycení

Overnight oats (ovesné vločky přes noc)

→ Suroviny na 1 porci

- ½ šálku ovesných vloček
- 1 lžice chia semínek
- 1 lžice datlového sirupu
- ¾ šálku sójového či jiného mléka

→ Postup:

1. Připrav si uzavíratelnou sklenici nebo jinou nádobu o objemu přibližně 400–500 ml.
2. Nasyp do ní ovesné vločky a chia semínka a promíchej.
3. Přidej rostlinné mléko a datlový sirup a znovu dobře promíchej.
4. Ulož přes noc do lednice.

→ **Můžeš přidat:** kakao, protein, skořici, vanilku, ořechové máslo, semínka, rozmačkaný banán, čerstvé, sušené nebo mražené ovoce, nebo třeba rostlinný jogurt či tofu tvaroh.

→ **Tip:** Připrav si klidně více porcí na několik dní dopředu. V lednici dobře vydrží a ráno stačí jen vytáhnout. Pokud nemáš rád(a) studené snídaně, nech je chvíli stát při pokojové teplotě nebo je krátce ohřej v hrnci.

- ✓ Beta-glukany
- ✓ Omega-3 mastné kyseliny
- ✓ Vlákna
- ✓ Variabilní recept
- ✓ Připravíš předem

Palačinky s quinoou

→ Suroviny (cca 8 palačinek)

- 140 g celozrnné špaldové mouky (nebo 70 g celozrnné špaldové + 70 g cizrnové mouky)
- 350 ml sójového či jiného mléka
- 2 domácí vejce
- 2 lžičky cukru
- 100 g uvařené "bílá" quino

→ Postup:

1. V míse rozšlehej vejce s mlékem.
2. Přisyp mouku a cukr a vyšlehej hladké těsto.
3. Nakonec vmíchej uvařenou quinou.
4. Rozehřej pánev, lehce ji potřete například ghí či kokosovým olejem a smaž palačinky z obou stran dozlatova.
5. Podávej s čímkoliv, co máš rád(a) - jogurt, ořechové máslo, čerstvé ovoce...

→ Tipy:

- Pokud už máš svůj oblíbený recept na palačinky či lívance, klidně ho použij a uvařenou quinou přidej tam.
- Quinou je vhodné před vařením spařit vroucí vodou, nebo alespoň pořádně propláchnout. Váří se stejným stylem jako rýže, já využívám rýžovar.
- Neboj se quinou uvařit více, můžeš ji pak přidat nejen do palačinek, ale také do polévek či salátů.

✓ Více vlákniny

✓ Rostlinné bílkoviny

✓ Pestrost rostlin

✓ Delší zasycení

Jogurtové lívance

→ Suroviny

- 200 g špaldové celozrnné mouky
- 240 g rostlinného jogurtu (kyselého klidně)
- 200 ml vody nebo rostlinného mléka
- 30 g cukru
- 1 lžička prášku do pečiva
- ½ lžičky sody

→ Postup:

1. Všechny ingredience smícháme metličkou dohromady.
2. Na rozehřáté pánvi tvoříme lžící malé lívance.
3. Pečeme z obou stran do zlatova.

✓ Celozrnná mouka ✓ Snadno doplníš ovocem

Karamelové lívance

→ Suroviny

- 80 g cizrnové mouky
- 80 g ovesné mouky
- 50 g kokosového cukru
- 1 lžička sody
- 160 ml mléka/vody
- lžička jablečného octa
- skořice (volitelně)

→ Postup:

1. Všechny ingredience smícháme metličkou dohromady.
2. Na rozehřáté pánvi tvoříme lžící malé lívance.
3. Pečeme z obou stran do zlatova.

✓ Vlákna ✓ Rostlinné bílkoviny ✓ Pestrost

Smoothie nejen pro mikrobiom

Smoothie je skvělý způsob, jak během pár minut zvýšit příjem ovoce, zeleniny i dalších rostlinných potravin. Díky tomu můžeš jednoduše podpořit pestrost svého jídelníčku a dodat tělu vlákninu, vitamíny, minerální látky, antioxidanty i řadu dalších prospěšných látek.

Nemusíš se držet přesných gramáží. Přizpůsob si konzistenci i množství podle své chuti a neboj se jednotlivé ingredience obměňovat podle sezóny nebo toho, co máš zrovna doma.

Jako základ nejčastěji používám banány, ideálně zralé s hnědými flíčky, které se dají i zamrazit a použít do smoothie i mražené.

Množství mražených ingrediencí ale ovlivní i výslednou teplotu smoothie a někomu to nemusí sedět.

Do smoothie ráda přidávám podle chuti různé další ingredience.

- Pro více zdravých tuků například konopná semínka, kokos, ořechová másla (mandlové, arašídové...).
- Pro více bílkovin - sójové mléko, jogurt, kousek bílého tofu.
- Pro více polyfenolů také lesní plody jako maliny, ostružiny.

Smoothie se dá udělat na obrovské množšství způsobů, karamelové, kávové, ale i s všelijakými druhy nejen ovoce a zeleniny. Níže ti napíšu své 2 oblíbené způsoby, které chutnají i dětem.

Borůvkové smoothie

→ Suroviny na 1 porci

- 3 zralé banány
- velká hrst borůvek
- 1–2 lžice datlové pasty (volitelně)
- kvalitní kakao
- sójové či jiné mléko dle volby
- kokosová voda (volitelně)

→ **Postup:** Všechny ingredience vlož do mixéru a rozmixuj do hladkého smoothie. Tekutinu přidávej postupně podle požadované konzistence.

✓ Polyfenoly ✓ Antioxidanty ✓ Více vlákniny ✓ Pestrost

Špenátové smoothie

→ Suroviny na 1 porci

- 2 zralé banány
- hrnek mraženého ananasu
- hrst špenátu (čerstvého nebo mraženého)
- hrst kadeřávku (volitelně)
- sójové či jiné mléko dle volby
- kokosová voda (volitelně)

→ **Postup:** Všechny ingredience rozmixuj do hladka. Tekutinu přidávej podle toho, jak husté smoothie máš rád(a).

→ Můj tip: Když koupím čerstvý špenát či kadeřáček a nestihnu ho spotřebovat, jednoduše ho omyju, osuším a zamrazím. Díky tomu ho mám vždy připravený nejen do smoothie.

✓ Pomáhá zařadit listovou zeleninu a zvýšit příjem syrové zeleniny.

Cizrnová omeleta

→ Suroviny na 2 omelety:

- 100 g cizrnové mouky
- +- 100 ml vody
- 1 lžička sušených bylinek – oregáno, provensalské koření...
- 1 lžička kurkumy
- 1/2 lžičky soli
- špetka pepře
- další volitelné koření: 1/2 lžička uzené papriky, sušený / čerstvý česnek, jiné bylinky...

→ Do omelety si můžeš přimíchat na co máte zrovna chuť, například: žampiony, cibulku, tofu, tempeh, mražená kukuřice, špenát, kadeřávek či mrkve. Jelikož je tento recept tolik univerzální, skrývá mnoho možností, jak si ho přizpůsobit.

→ Postup:

1. V míse promíchej všechny suché suroviny.
2. Přidej vodu a metličkou dobře promíchej. (Vodu přidávej postupně, podle požadované hustoty. Záleží totiž i na objemu surovin, které chceš přidat. Řidší těsto -> tenčí omeleta, hustší těsto -> hrubší omeleta až placka)
3. Přidej další suroviny a opět promíchej.
4. Rozehřej si pánev (podle potřeby přidáme olej) a pomocí naběračky rozprostři těsto po pánvi.
5. Při střední teplotě nech omeletu pomalu opékat, dokud povrch lehce nezaschne a nezmatní, poté obrať a nech dalších pár minut.
6. Vychutnej jen tak, nebo přidej pomazánku, salát, čerstvou či kvašenou zeleninu. Můžeš také posypat černou solí, konopnými, slunečnicovými či jinými semínky.

✓ Luštěniny ✓ Vlákna ✓ Variabilní recept ✓ Pestrost

Sladké pečení jinak

Sladké pečení nemusí být jen o bílé mouce a cukru. V této části si ukážeme využití i trochu jiných surovin, které obyčejnou sladkost a buchtu posunou trochu výš. Každá z těchto surovin totiž přináší něco navíc – více vlákniny, rostlinných bílkovin, rezistentního škrobu nebo další druh rostlinné potravin. Díky tomu jsou recepty pestřejší a lépe zapadají do principů, které podporují zdraví střev i mikrobiomu.

Nejde o to, že bys měl(a) klasické pečení úplně vyřadit. Ber tyto recepty jako inspiraci, jak občas vyzkoušet jiné suroviny a přirozeně obohatit svůj jídelníček. Díky kombinaci vlákniny, bílkovin a kvalitních surovin si můžeš pochutnat a zároveň dodat tělu více prospěšných živin.

- Cizrnová a celozrnná ovesná mouka přidají více vlákniny, rostlinných bílkovin a minerálních látek a zároveň rozšíří pestrost rostlinných potravin.
- Oves obsahuje beta-glukany a cizrna je přirozeným zdrojem prebiotické vlákniny, která slouží jako potrava pro střevní bakterie.
- Banánová mouka obsahuje rezistentní škrob, který podporuje střevní mikrobiom.
- Psyllium přirozeně zvyšuje obsah vlákniny, zlepšuje strukturu těsta a přispívá k delšímu zasycení.
- Zralé banány nebo jablečné pyré dodají přirozenou sladkost, takže často není potřeba používat tolik přidaného cukru a skvěle nahradí vejce.
- Kakao a kvalitní hořká čokoláda jsou zdrojem polyfenolů.

Díky kombinaci vlákniny, bílkovin a zdravých tuků se energie z těchto receptů uvolňuje postupně a sladké tě obvykle zasytí na delší dobu.

Muffiny

→ Suroviny (na 12 kusů)

- 120 g cizrnové mouky
- 120 g ovesné mouky celozrnné
- lžíce kypřicího prášku
- 1/2 lžíce jedlé sody
- 100 g kokosového cukru
- můžete přidat také čokoládové kousky
- 300 g pyré jablečného/3 zralé banány
- 140 ml rostlinného mléka
- lžíce jablečného octu
- 2 lžíce kokosového oleje + na vymazání formy

→ Postup:

1. V míse smíchej všechny sypké suroviny – mouky, kypřicí prášek, sodu, cukr (popřípadě čoko kousky).
2. V jiné míse smíchej vše mokré – mléko, ocet, olej, pyré (pokud používáš banány, stačí vše mokré společně rozmixovat).
3. Smíchej mokré a suché a promíchej metličkou.
4. Předehřej si troubu na 180 stupňů.
5. Připrav si formu na muffiny a popřípadě vymaž kokosovým olejem (záleží zda máš silikonovou, nebo klasický plech a dáváš košíčky na muffiny).
6. Těsto rozděl do formy a peč 25 minut.

- ✓ Vlákna
- ✓ Rostlinné bílkoviny
- ✓ Celozrnné suroviny
- ✓ Delší zasyčení
- ✓ Výživnější svačina

Netradiční bublanina

→ Suroviny

- 75 g celozrnné bezlepkové ovesné mouky
- 45 g pohankové mouky
- 60 g banánové mouky
- 50 g kokosového cukru
- 1½ lžičky kypřicího prášku do pečiva (6 g)
- 1 lžička jedlé sody (7 g)
- 2 malé lžičky psyllia (10 g)
- 380 ml mléka (sójového nebo dle preference)
- 2 lžíce oleje
- 1 lžíce jablečného octa
- ovoce na bublaninu (např. borůvky, maliny, rybíz, jahody nebo třešně)

→ Postup:

1. Předehřej troubu na 180 °C.
2. V jedné míse promíchej všechny sypké suroviny.
3. Ve druhé míse smíchej mléko, olej a ocet.
4. Tekutou směs přilij k sypkým surovinám a krátce promíchej, aby vzniklo hladké těsto.
5. Těsto nalij do vymazaného nebo pečicím papírem vyloženého plechu.
6. Navrch rovnoměrně rozlož ovoce.
7. Peč přibližně 25 minut při 180 °C, dokud není povrch zlatavý a špejle zapíchnutá do středu nevyjde suchá.

- ✓ 4 různé zdroje vlákniny
- ✓ 5 druhů rostlinných potravin
- ✓ Rezistentní škrob
- ✓ Pestrůst rostlin
- ✓ Sezónní ovoce

Skořicovo jablečné řezy

→ Suroviny

- 120 g cizrnové mouky
- 120 g celozrnné špaldové mouky
- 80-90 g cukru (kokosový, třtinový...)
- 2 lžičky kypřicího prášku
- 1 malá lžička sody
- 1 mála lžička psyllia (zpevní těsto a jablka nepropadnou)
- 2 větší banány dostatečně zralé (nebo 300g jablečného pyré)
- 150 ml (rostlinného) mléka
- 2 lžíce oleje (kokosový například)
- 1 lžička jablečného octa
- Koření na doladění chutně a vůně -- skořice.
- 2 jablka, cukr a další skořici na ozdobu.

→ Postup:

1. Přesýj mouku do velké mísy, přidej všechny sypké ingredience - sodu, kypřicí prášek, cukr, skořici, psyllium a metličkou promíchej.
2. V nádobě rozmixuj/smíchej tekuté ingredience - banány/pyré, mléko, ocet, olej.
3. Předehřej troubu na 180°C, připrav si plech cca 20x25, dej do něj pečící papír.
4. Smíchej sypké a tekuté ingredience dohromady, promíchej metličkou.
5. Oloupej 2 jablka, nakrájej na drobno, obal v cukru, skořici a kokosovém oleji, rozprostři na těsto na plechu a peč 30 minut.

✓ Vlákna ✓ Rostlinné bílkoviny ✓ Delší zasycení

Perník z cukety

→ Suroviny

- 100 g cizrnové mouky
- 100 g ovesné celozrnné hladké mouky
- 50 g hladké pohankové mouky
- 100 g cukru (kokosový, třtinový...)
- 1 lžíce kypřicího prášku
- 1 lžička sody
- 3 vrchovaté lžíce kakaa
- 1 lžička perníkového koření
- 2 lžíce drcených chia/lněných semínek
- 330 ml (rostlinného, sójového) mléka
- 100 g datlové pasty
- 350 g očištěné cukety
- 2 lžíce oleje (kokosový například)
- 1 lžíce jablečného octa

→ Postup:

1. Přesij mouky, sodu, kypřicí prášek a kakao do velké mísy, přidej všechny sypké ingredience - cukr, koření a promíchej.
2. V mixéru rozmixuj datlovou pastu, cuketu, mléko, olej, ocet, drcená semínka.
3. Smíchej metličkou tekuté a sypké ingredience dohromady.
4. Předehřej troubu na 180°C, připrav si plech s pečícím papírem a těsto do něj vylij.
5. Peč 25 minut (podle výšky plechu a těsta).

✓ Vlákna ✓ Pestrost ✓ Polyfenoly ✓ Zelenina
✓ 6 různých rostlinných surovin v jednom receptu

Pár tipů pro tofu

Tofu je jedna z nejuniverzálnějších rostlinných potravin, kterou lze využít naslano i nasladko. Je přirozeně bohaté na kvalitní rostlinné bílkoviny a díky své neutrální chuti snadno přebírá chuť ostatních surovin. Právě proto ho ráda používám nejen do pomazánek, ale i jako základ krémů, dezertů nebo sladkých svačin.

V kuchařce zaměřené na zdraví střev má své místo především proto, že podporuje větší pestrost jídelníčku.

Sladké recepty z tofu mají navíc jednu velkou výhodu. Díky obsahu bílkovin a jejich kombinaci s vlákninou tě zasytí na delší dobu, pomáhají zpomalit vstřebávání cukrů a představují výživnější alternativu ke klasickým dezertům. Možná tě překvapí, kolik podob může tofu mít. Dej mu šanci – možná si ho oblíbíš stejně jako já.

Pomazánka se smaženou cibulkou

→ Suroviny:

- 1 balení marinovaného tofu (cca 180 g lidl/luntern)
- 2 menší cibule
- šťáva z ½ citrónu
- lžíce lahůdkového droždí
- kešu ořechy či kešu máslo (volitelné)

→ Postup:

1. Cibuli oloupej, nakrájej na drobno a osmaž do zlatova.
2. Tofu dej do mixéru, přidej smaženou cibulku, citrónovou šťávu, lahůdkové droždí a klidně i kešu máslo.
3. Rozmixuj v mixéru či použij ponorný. Pokud je potřeba, přidej trochu vody.

Stracciatella tofu „tvaroh“

→ Suroviny:

- 1 balení bílého tofu (cca 180 g – klasické malé lidl/luntern)
- datlový nebo javorový sirup podle chuti
- hrst kakaových bobů
- 40-80 ml mléka podle požadované konzistence

→ Postup:

1. Tofu rozmixuj do hladkého krému, pokud to nepůjde, přilij trochu mléka.
2. Podle chuti oslaď, vmíchej kakaové boby a znovu promixuj

Čokoládová tofu pěna

→ Suroviny:

- 1 balení bílého tofu (450 g - SoYum/lidl)
- 100 g kvalitní hořké čokolády (alespoň 70 % kaka)
- 1-2 lžice kaka (volitelně, pro intenzivnější chuť)
- datlový nebo javorový sirup podle chuti

→ Postup:

1. Rozpusť čokoládu ve vodní lázni.
2. Tofu rozmixuj do hladkého krému.
3. Přidej čokoládu, kakao a podle potřeby doslaď.
4. Podávej klidně ihned, ale lepší je nechat vychladit.

- ✓ Tofu dodá kvalitní rostlinné bílkoviny.
- ✓ Kakao, hořká čokoláda i kakaové boby obsahují polyfenoly.
- ✓ Obsahuje méně nasycených tuků a více bílkovin.
- ✓ Jednoduchý dezert bez smetany a tvarohu.
- ✓ Skvělý základ, který můžeš doplnit ovocem nebo ořechy.

Obědy a večeře

Rýžový mix

→ Suroviny:

- 300 g basmati rýže
- 350 - 500 g mraženého květáku
- 100 g mražené kukuřice
- 100 g mraženého edamame
- 1 velká mrkev
- 1 plechovka čočky v nálevu
- 1-2 marinované tofu
- + koření na pečení čočky a tofu: 1 lžice olivového oleje, 2 lžice sojové omáčky, 1 lžice javorového sirupu, 1 lžička uzené papriky, ¼ lžičky mahá koření (nebo drceného kmínu)

→ Postup:

1. Rýži důkladně propláchni a uvař (300 g + cca 370 ml vody) podle návodu nebo v rýžovaru.
2. Na páře si uvař květák, kukuřici, edamame a nakrájenou mrkev.
3. Propláchni čočku z plechovky a dej na plech.
4. Tofu nakrájej nebo rozmačkej, dej taky na plech.
5. K tofu a čočce přidej koření a promíchej.
6. Peč na 200 °C asi 20 minut, v polovině času promíchej.
7. Uvařený květák rozmačkej.
8. Vše smíchej dohromady a máš hotovo!

- ✓ Pestrost rostlin - 7 druhů
- ✓ Rostlinné bílkoviny
- ✓ Více zeleniny
- ✓ Delší zasycení

Jáhly s pečenou zeleninou

→ Suroviny:

- 100 g jahel
- 2 cibule
- plechovka čočky hnědé
- 2 velké mrkve
- 1 malá cuketa
- koření viz postup

→ Postup:

1. Jáhly odvaž do misky, spař horkou vodou a uvař v dvojnásobném množství vody, já používám vždy rýžovar a dávám o trochu vody méně.
2. Očisti mrkev a cuketu, nakrájej na tenké kousky.
3. Nakrájenou mrkev a cuketu dej na plech s pečícím papírem, polij trochou olivového oleje, posyp tymiánem, bylinnou solí a například mahá kořením. Promíchej.
4. Peč na 180°C cca 20 minut do měkka, klidně i déle.
5. Cibuli očisti a nakrájej na drobno, na pánvi a troše oleje ji osmaž do zlatova. Potom ji přidej do uvařených jahel.
6. Čočku propláchni, smíchej s trochou sojovky a buď: opeč s cibulkou na pánvi, nebo ji rozprostři na plech s pečícím papírem a peč do křupava v troubě. Já ráda používám program airfry.

Poznámka: jáhly můžeme vařit s kořením či solí

- ✓ Luštěniny a obiloviny
- ✓ Více zeleniny
- ✓ Více vlákniny
- ✓ Rostlinné bílkoviny

Zapečené jáhly se zelím

→ Suroviny na 4 porce:

- 200 g jáhel
- 2x tofu (uzené či marinované)
- ½ - ¾ balení kyselého zelí
- 3 cibule (klidně více)
- 200 ml smetany
- olivový olej
- 2 lžíce tamari či sójové omáčky
- tymián

→ Postup:

1. Jáhly odvaž do misky, propláchni, spař horkou vodou a uvař v dvojnásobném množství vody bez míchání (cca 15 minut). Já používám rýžovar.
2. Cibuli očisti, nakrájej na kolečka či proužky a osmaž na pánvi do zlatova.
3. Obě tofu na hrubo nastrouhej.
4. Připrav si zapékač mísu, vymaž olejem, na dno dej trochu smažené cibulky, pak půlku jahel, půlku tofu, půlku zbylé cibule a posyp tymiánem. Rozprostři zelí a zakryj poslední vrstvou jahel, tofu a cibulkou.
5. Ve smetaně rozmíchej tamari omáčku a jáhly tím celé polij. Můžeš ještě posypat tymiánem.
6. Peč 20 minut na 160°C

- ✓ Fermentovaná potravina
- ✓ Rostlinné bílkoviny
- ✓ Více vlákniny
- ✓ Delší zasycení

Smetanová omáčka z bílých fazolí

→ Suroviny:

- 80 g kešu ořechů
- plechovka bílých fazolí
- 2 menší cibule
- lžíce sypkého bujónu z DM
- 3 lžíce lahůdkového droždí
- těstoviny dle volby
- tofu zapečené do křupava na vrch, nebo například kuřecí maso upravené a opečené na nudličky.
- cca 500 ml vody

→ Postup:

1. Kešu zalij horkou vodou a nech chvíli změkhnout.
2. Cibuli oloupej a osmaž do zlatova.
3. Těstoviny uvař podle návodu.
4. Fazole slij a propláchni vodou.
5. Kešu ořechy rozmixuj s trochou vody na hladký krém, přidej fazole, bujon, lahůdkové droždí a cibulku. Přilij ještě trochu vody, aby se vše dalo hezky rozmixovat.
6. Na pánev, kde se smažila cibulka, nalij vodu (tak hrnek), ohřej a přilij do ní rozmixovanou směs na omáčku.
7. Omáčku chvíli povař, postupně přidej ještě vodu, jak omáčka bude houstnout. Klidně ještě hrnek.
8. Omáčku smíchej s těstovinami (vyjde to tak na $\frac{2}{3}$ balení testovin o hmotnosti 500 g).
9. Posyp tofu, nebo klidně sýrem či semínkovou posypkou, nebo přidej kuřecí maso a vychutnávej!

→ Klidně místo kešu ořechů na omáčku použij svou oblíbenou smetanu a způsob, jaký máš rád(a).

✓ Luštěniny ✓ Zdravé tuky ✓ Bez klasické smetany

Mac and cheese z červené čočky

→ Suroviny:

- 160 g červené čočky
- 2 mrkve - cca 100 g očištěné
- $\frac{3}{4}$ šálku lahůdkového droždí
- $\frac{1}{2}$ šálku kešu ořechů
- 3 šálky vody
- $\frac{1}{2}$ lžíce sypkého bujónu
- lžička česneku
- $\frac{1}{2}$ lžičky kurkumy
- 1 malá cibule
- 1 šálek sójového či jiného mléka

→ Postup:

1. Dej vařit vodu s vývarem.
2. Čočku propláchni, mrkev a cibuli očisti a nakrájej.
3. Kešu zalij horkou vodou, aby změkly.
4. Čočku, mrkev o cibuli dej do vroucího vývaru a vař, dokud se voda nevstřebá a vše je uvařené, měkké.
5. Kešu slij a s trochou čisté vody rozmixuj do hladka.
6. Uvařenou směs v hrnci rozmixuj do hladka a přidej kešu.
7. Přidej všechno koření a nech ještě projít varem, přičemž přilévej mléko do ideální omáčkové hustoty.
8. Smíchej omáčku s těstovinami dle volby (vyjde to na 500g těstovin určitě)
9. Podávej třeba s opečeným tofu, zeleninou či semínky.

✓ Luštěniny

✓ Více zeleniny

✓ Oblíbené jídlo ve zdravější verzi

Čočkové tacos

→ Suroviny:

- 2 velké mrkve
- olivový olej
- 100 g mouky z červené čočky
- ½ lžičky sušeného česneku,
- ½ lžičky soli
- 1 lžička oregana, přidej 150 ml vody
- fazole v rajčatové omáče

→ Postup:

1. Mrkev očisti a nakrájej na hranolky. Dej na plech, pokapej olivovým olejem a okořeň třeba mahá kořením, orgánem a solí. Peč do měkka cca 25 minut.
2. Smíchej mouku z červené čočky s česnekem, solí, oregánem, přidej 150 ml vody a metličkou promíchej. Než si rozeřeješ pánev, těsto hezky zhoustne.
3. Polévkovou lžící naber těsto, vylij na pánev a hezky dokulata rozetři. Vznikne tenká placka, která se rychle zatáhne a jakmile to jde, otoč ji i z druhé strany.
4. Na pánev se vleze několik takových placek a pečou se chvilku, takže to máš hned hotové!
5. Vem plechovku bílých fazolí v omáče, (doporučuji heinz bez cukru, mají i méně tuku) a ohřej je. Pro lepší chuťový zážitek je doporučuji ohřát na předem osmažené cibulce.
6. Hotové tacos naplň fazolemi s mrkví a vyc hutnávej.

- ✓ Luštěniny
- ✓ Rostlinné bílkoviny
- ✓ Více zeleniny
- ✓ Vlákna

Čočkové těstoviny s rajčatovou omáčkou

→ Suroviny:

- 1 balení čočkových těstovin
- 1 cibule
- 1 balení tofu, nebo maso (volitelně)
- rajčatová omáčka ve skle (cca 350ml)
- 1 malá lžička jedlé sody
- 2 lžičky bílé miso pasty (volitelně)

→ Postup:

1. Čočkové těstoviny uvař dle návodu.
2. Oloupej cibuli a opeč ji do zlatova.
3. Přidej marinované tofu nastrouhané na hrubo, opraž, posyp trochou uzené papriky.
4. Přidej rajčatovou omáčku, k tomu jedlou sodu, lžičku kvalitního bujónu a povař.
5. Miso pastu (nemusí být, ale dodá fajnou chuť) rozpustíme v teplé vodě a přidáme do omáčky, dále už nevaříme.

- ✓ Rychlá příprava
- ✓ Luštěniny
- ✓ Rostlinné bílkoviny
- ✓ Vláknina

Lasagne trochu jinak

Možná se tento recept zdá o něco náročnější, ale stojí za vyzkoušení. Přidává více vlákniny, rostlinných bílkovin i pestrosti na talíř. Navíc obsahuje méně nasycených tuků a krásně zasytí. Nemusíš ho dodržovat do puntíku, klidně přidej maso nebo si recept uprav podle své chuti.

→ Suroviny na cca 4 porce:

- 250 g celozrnných lasagní
- 1 menší cibule
- 350 g rajčatové passaty
- 45 g sójového granulátu + 50 g červené čočky
(můžeš použít obojí, nebo čistě 90 g sójového granulátu nebo pouze 100 g červené čočky)
- oregáno, sůl
- olivový olej
- 70 g hrašky na zahušťování
- 700–800 ml vody
- 35 g kešu ořechů nebo 1½ lžíce kešu másla
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 1 lžíce zeleninového bujónu
- rostlinný nebo klasický sýr (volitelně)

→ Postup:

Rajčatová omáčka:

1. Červenou čočku propláchni a se sójový granulátem zalij vroucí vodou, nech změkhnout.
2. Cibuli nakrájej na drobno a osmažíme na velké pánvi.
3. K cibulce přidej oregáno, popřípadě i jiné bylinky dle chuti.
4. Granulát či čočku slij a přidej na pánev k cibulce.
5. Chvilí opraž, promíchej a poté přidej rajčatovou omáčku a trochu vody.
6. Osol dle chuti a povař do změknutí čočky.

Bešamel - ideálně ho připrav jako první:

1. Pokud používáš celé kešu, zalij je nejprce horkou vodou, aby změkly.
2. Na dno většího hrnce nalij trochu kokosového či olivového oleje, přidej 500 ml vody, přiveď k varu.
3. Hrašku odvaž do misky, přidej lahůdkové droždí, trochu soli, bujón. S trochou vody rozmíchej do hladka.
4. Jakmile voda vře, přilij k ní připravenou hrašku a pořádně promíchej, ztlum teplotu a nech 20 minut probublávat za občasného míchání.
5. Mezitím si připrav kešu – celé kešu ořechy rozmixujeme s trochou vody do hladka, nebo kešu máslo smícháme s teplou vodou a rozmícháme do tekuté podoby.
6. Jakmile bude hraška uvařená (nebude mít již žádnou hrachovou pachut'), vmíchej do ní rozmixované kešu.
7. Podle potřeby přidej vodu, aby hraška byla krémová. Chvilí povař, jelikož kešu ještě zhoustnutnou.

Finále:

1. Předehřej si troubu na 180 stupňů a nachystej si plech či pekáč (cca 25x20cm) s pečícím papírem.
2. Začni vrstvit – na dno trochu bešamelu, poté těstoviny, pak dávku bešamelu, pak omáčku a znovu těstoviny. Takhle opakuj a nakonec na poslední vrstvu těstovin dej pouze bešamel a posyp strouhaným sýrem.
3. Lasagne přikryj víkem či alobalem.
4. Peč 40 minut, poté odkryj a pečeme dalších 10 minut.
5. Nech je alespoň chvilí vychladnout!

- ✓ Luštěniny
- ✓ Vlákna
- ✓ Delší zasycení
- ✓ Skvělé i druhý den

Polévky

Z medvědího česneku

→ Suroviny:

- 1 cibule
- 1 lžíce ghí
- 2 střední brambory
- 300 g medvědího česneku
- smetana ke šlehání/ rostlinná 200 ml
- sůl a čerstvě namletý pepř
- voda (nebo zeleninový vývar)

→ Postup:

1. Nadrobno nakrájenou cibulku orestuj do zlatova na ghí.
2. Jednu bramboru nakrájej na centimetrové kousky a přidej k cibuli spolu s nakrájeným česnekem a společně orestuj.
3. Osol, opepři a zalij vodou nebo vývarem.
4. Vař do změknutí brambor, poté rozmixuj.
5. Přilij smetanu a zbytek brambor.
6. Vař opět do změknutí.

- ✓ Více zeleniny
- ✓ Pěstrost
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Rychlá příprava

Brokolicová

→ Suroviny:

- 1 cibule
- 1 lžíce ghí
- 1 brokolice
- 2 stroužky česneku
- 200 ml smetany ke šlehání / rostlinná
- voda (nebo zeleninový vývar)
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- ⅓ lžičky muškátového oříšku

→ Postup:

1. Orestuj na drobno nakrájenou cibuli do zlatova.
2. Přidej brokolici rozdělenou na menší růžičky, osol, opepři, přidej muškátový oříšek a restuj několik minut společně.
3. Zalij vývarem nebo vodou a nech vařit do změknutí, poté rozmixuj.
4. Přidej smetanu a nech ještě přejít varem.

- ✓ Brokolice
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Více zeleniny
- ✓ Delší zasyčení

Zeleninový krém

→ Suroviny:

- 1 cibule
- 2 střední mrkve
- kousek celeru
- 1 petržel
- 1 střední cuketa
- 3 stroužky česneku
- voda / vývar
- smetana ke šlehání / rostlinná
- bylinky podle chuti (rozmarýn, tymián, petrželka)
- sůl, pepř

→ Postup:

1. Orestuj na drobno nakrájenou cibuli do zlatova, přidej na kostičky nakrájenou zeleninu, sůl, pepř a orestuj.
2. Poté zalej vodou nebo vývarem, přidej bylinky a vař do změknutí.
3. Polévku rozmixuj, přidej smetanu a ještě chvilku povař.
4. Před podáváním můžeš přidat čerstvou petrželku.

- ✓ Více zeleniny
- ✓ Pestrost rostlin
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Variabilní recept

Vločková

→ Suroviny:

- 6 vrchovatých lžic vloček
- máslo na opražení
- sladká paprika
- zelenina co dům dal (mrkev, řapíkatý celer ..)
- smetana ke šlehání / rostlinná
- sypký bujón
- sůl, pepř

→ Postup:

1. Vločky opraž na másle.
2. Přidej sladkou papriku, promíchej a zalij malým množstvím vody.
3. Přidej zeleninu dle volby, zalij pořádně vodou, přidej bujón a sůl.
4. Vař do změknutí cca 20 minut, pak přidej smetanu.
5. Polévka zhoustne díky vločkám.

→ Tip: přidej hrst pohanky, nebo třeba červenou čočku.

- ✓ Beta-glukany
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Delší zasycení
- ✓ Variabilní recept

Zeleninová s quinoou

→ Suroviny:

- 1 cibule
- 4 větší mrkve
- 1 velká brmbora
- 1-2 hrsti květáku
- 60g černé nebo červené čočky
- 50g suché quinoi (nebo od oka uvařené)
- ½ lžičky mahá koření či drceného kmínu
- ½ lžičky kari koření
- 1 lžička majoránky
- 1,2 litrů vody + 2 lžíce sypkého bujónu (DM) (nebo vývar)
- sůl, pepř podle chuti
- kokosový a avokádový nebo olivový olej (nebo jiný tuk na osmažení cibulky)

→ Postup:

1. Orestuj na drobno nakrájenou cibuli do zlatova.
2. Přidej na kostičky nakrájenou zeleninu a koření.
3. Vše společně promíchej a orestuj.
4. Zalej vodou nebo vývarem a vař cca 20 minut do změknutí.

→ Tip: zeleninu můžeš použít podle toho, jakou máš doma a na jakou máš chuť.

- ✓ Pestrost
- ✓ Rostlinné bílkoviny
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Delší zasycení

Jak na saláty

Saláty jsou skvělá příležitost, jak do sebe dostat dávku čerstvé zeleniny. Je ale potřeba trochu přemýšlet, aby ti pravdu chutnaly a přinášely radost.

Čerstvou zeleninu jako takovou se doporučuje jíst ke každému jídlu. (Ke sladkému doporučuji alespoň čerstvé ovoce). Dát si jednou denně míchaný salát z čerstvé zeleniny je dobrý kompromis a způsob, jak začít. Můžete si vybrat, zda si přidáte salátek k obědu, nebo si uděláte odlehčenou večeři se salátem v hlavní roli.

Jakou zeleninu vybrat?

Listová zelenina je základ. Rozhlédni se po dostupných zdrojích, jakou listovou zeleninu v obchodech najdeš, která tě láka a která se ti líbí. Ne vždy najdeš velký výběr, v českých supermarketech je to většinou římský, ledový či listový salát. Polníček, rukola, mladý špenát či již připravený salátový mix.

Co se týká dalších druhů zeleniny, vybírej podle barev, chuti a sezónnosti. **Nechť je tvůj salát krásně barevný!** Využít můžeš syrovou okurku, rajčátka, ředkvičky, strouhanou mrkev či řepu, papriky, kedlubnu, atd. Zelenina v syrovém přírodním stavu obsahuje vysoké množství enzymů, antioxidantů, vitaminů a vody.

Některé tepelně upravené druhy zeleniny jsou lépe stravitelné díky narušení struktury jejich buněk dochází k uvolnění vitamínů a dalších látek, které naše tělo dokáže lépe využít. Změní se také chuť. Dá se říci, že k tepelné úpravě jsou vhodnější druhy zeleniny s tužší strukturou. Obsahují méně vody a více škrobu. Mezi takové patří třeba již zmíněná mrkev, nebo brambory, chřest, dýně, lilek, kukuřice...

Při tvorbě salátu se snažte vždy mít část zeleniny čerstvé a zbylou část klidně lehce tepelně upravené. Ráda do salátů přidávám dušenou mrkev, pečený lilek, cuketu či jinou zeleninu. V salátu je skvělá i pečená dýně. Navíc z pečené zeleniny si pomocí mixéru můžeš udělat i omáčku k salátu.

Neboj se vyzkoušet a vyhledat i další tipy. Trochu experimentovat. V salátu je možné využít i divoké bylinky, květy, nebo třeba ovoce. Fantazii se meze nekladou.

Co dalšího přidat

Opravdu hodně jsem si oblíbila takovou salátovou mísu. Je to kompletní jídlo, jehož základ tvoří hlavně listová a čerstvá zelenina. A aby bylo jídlo ještě výživnější a více zasytilo, jeho součástí jsou i obiloviny, bílkoviny a zdravé tuky.

Do salátu můžeš přidat **obiloviny** (rýži, těstoviny, kuskus...) i **pseudoobiloviny** (quinou, pohanku...) a nejlépe vždy v celozrnné formě.

Dále také nějaký druh **bílkovin**, jako například **luštěniny**. (červená či černá čočka, cizrna, sója, hrách...) Je možné použít luštěniny samy o sobě pouze uvažené, nebo ve formě karbanátků či pomazánek a dipů. Ale také je fajn využít další rostlinné zdroje jako tofu, tempeh či seitan. Pokud chceš, klidně přidej maso nebo ryby.

Jak ještě salát vylepšit

Existují i další možnosti, jak zlepšit chuť a zároveň dodat ještě větší výživovou hodnotu svému jídlu. Miluju použití konopného oleje, černé soli a různých jednoduchých domácích záливоk.

Ořechy a semínka. Můžeš je přidat do salátů samostatně, nebo je nakrájet na malé kousíčky (slunečnicové, dýňové, konopné...). Další možnost je použití ořechových a semínkových másel, ze kterých snadno vyrobíš jednoduchou omáčku. Například z tahini = sezamové másla. (Tahini + sůl + citrónová šťáva + voda)

Zálivky všeho druhu. Miluju omáčky a dipy. Prostě cokoli, čím si salát hezky poliju a dochutím zároveň. Využívám to, co mám zrovna doma. Například hořčici, humus, pesto, tahini, luštěninovou pomazánku, citrónovou šťávu, za studena lisované oleje...

Klíčky! Mladé rostlinky, semínka, která se právě aktivovala. V momentě, kdy se semínko proměňuje přes klíček na výhonek, probouzí se i řada enzymů. Klíčky jsou také zásobárnou vitamínů, minerálů, bílkovin a chlorofylu. Každá naklíčená rostlinka má jinou chuť a tak mezi nimi najdete chuťově výrazné, ale i úplně neutrální. My milujeme klíčky z kadeřávky, brokolice, ředkviček i další druhy.

Tohle je takový vzorec, do kterého si můžeš dosadit jakékoliv proměnné podle toho, na co máš chuť a co máš zrovna doma.

Salát z quinoj, tempehu a zeleniny

1. **Připrav si quinou,** kterou spař, propláchni a uvař se solí.
2. **Smažený tempeh** jako slanina: tempeh nakrájej na kousky a osmaž ho na pánvi se sójovkou a uzenou paprikou.
3. **Připrav si salát** z různých druhů listové a jiné zeleniny.
4. **Dušená mrkev** na cibulce s kukuřicí: mrkev očisti a škrabkou nastrouhej na tenké plátky. Očisti cibuli, nakrájej a do zlatova opeč. Přidej k ní mrkev, drcený kmín, sůl a trochu vody. Přidej mraženou kukuřici. Podus do změknutí.
5. **Zálivka** z humusu a pesta: do misky dej pár lžic humusu, pesto, citrónovou šťávu, konopný olej, černou sůl a trochu vody, promíchej.

A co dál

Pokud ses dostal(a) až sem, gratulujeme. Máš za sebou spoustu nových informací a možná přemýšlíš, kde vlastně začít. **Možná máš po dočtení chuť změnit úplně všechno. Nebo máš naopak pocit, že je toho najednou až příliš. Obojí je naprosto v pořádku. Nemusíš dělat všechno najednou. Právě malé kroky, které vydržíš dlouhodobě, mají největší sílu.**

Proč to nejde hned

Je úplně přirozené, že chceme vidět výsledky co nejdříve. Jenže stejně jako nevyroste strom druhý den po zasazení semínka, potřebují čas i naše střeva a mikrobiom. **Každá změna, kterou uděláš dnes, vytváří lepší podmínky pro budoucnost.** A právě pravidelnost a trpělivost rozhodují mnohem víc než snaha udělat všechno dokonale hned. Někdo si všimne změn během několika dní, jinému to může trvat týdny až měsíce.

Ne každý ale začíná na stejné startovní čáře. Pokud byl tvůj jídelníček dlouhodobě chudý na vlákninu, ovoce, zeleninu nebo luštěniny a převažovaly v něm průmyslově zpracované potraviny, může být pro tvé střevo a mikrobiom každá změna zpočátku velká. Někdy je potřeba nejprve střevům vytvořit vhodné podmínky, obtíže postupně zklidnit a teprve potom jídelníček pomalu rozšiřovat. **Důležité je nevzdat to po prvních dnech.**

Jak poznáš, že to funguje

Neexistuje jeden příznak, podle kterého by se dalo říct: „Mikrobiom se zlepšil.“ Hodnotí se spíš soubor změn, které se u každého projevují jinak. Mezi nejčastější pozitivní signály patří:

- ➔ **Pravidelnější vyprazdňování:** stolice je pravidelná, není příliš tvrdá ani řídká, vyprazdňování není bolestivé ani namáhavé.
- ➔ **Stabilnější energie během dne:** méně výkyvů po jídle, menší chuť na sladké, delší pocit sytosti.
- ➔ **Lepší toleranci různých potravin a pestřejší jídelníček bez obav:** postupně zvládneš sníst více druhů ovoce, zeleniny nebo luštěnin.
- ➔ **Méně nadýmání a diskomfortu:** zejména po několika týdnech, ze začátku se naopak může nadýmání krátkodobě objevit při navyšování vlákniny a fermentovaných potravin.
- ➔ **Pocit lehčího trávení:** menší tlak v břiše, méně pocitu těžkosti, lepší komfort po jídle.

Nejlepším ukazatelem není jeden konkrétní příznak, ale to, že se postupně cítíš lépe a nové návyky se pro tebe stávají přirozenou součástí života.

Budování a podpora zdravého mikrobiomu

Pro většinu lidí je právě tohle ten správný směr. Nejde o žádnou speciální dietu. Jde o postupné budování prostředí, ve kterém se střevnímu mikrobiomu dobře daří. To znamená:

- Jíst pestře a vyváženě.
- Postupně zvyšovat množství rostlinných potravin a vlákniny.
- Pravidelně zařazovat fermentované potraviny dle tolerance.
- Vytvářet návyky, které vydrží roky, ne jen několik týdnů.

Právě o tom je tento průvodce a na to také navazujeme v Akademii.

Regenerace a cílená péče

Pokud tě dlouhodobě trápí výrazné nadýmání, bolesti břicha, průjemy, zácpa, IBS, podezření na SIBO, může být potřeba nejprve řešit příčinu obtíží a teprve poté postupně rozšiřovat jídelníček. V některých případech se proto dočasně využívají specifické postupy, například low FODMAP nebo jiné cílené přístupy. Jejich cílem ale není omezovat jídelníček dlouhodobě, ale **pomoci střevům se zklidnit a následně co nejvíce potravin bezpečně vrátit zpět.**

Kdy je dobré vyhledat pomoc

Pokud tě trávicí obtíže dlouhodobě omezují, některé potraviny netoleruješ nebo máš pocit, že se tvůj stav ani přes změny jídelníčku nezlepšuje, je v pořádku obrátit se na odborníka.

Tohle je teprve začátek

Možná zjistíš, že principy v tomto průvodci jsou právě to, co jsi potřeboval(a). **Možná ale začneš mít spoustu dalších otázek:**

- Proč mě trápí nadýmání, i když jím zdravě?
- Proč se moje obtíže pořád vracejí?
- Má smysl řešit mikrobiom, probiotika nebo doplňky?
- Jak souvisí střeva s imunitou, ekzémem, únavou nebo hormony?
- Jak poznám, co se v mém těle vlastně děje?
- A kde vlastně začít, když už jsem vyzkoušel(a) téměř všechno?

Tento průvodce měl být začátkem, ne cílem. Pokud chceš opravdu pochopit souvislosti mezi střevy, hormony, energií, psychikou a naučit se změny převést do běžného života, zvu tě do **AKADEMIE STŘEV**.

→ Program, který ti ukáže, jak znovu převzít kontrolu nad svým trávením, získat více energie a začít se ve svém těle cítit lépe.



Desatero pro zdravé střevo

1. Jez pestře.
2. Přidávej více rostliny.
3. Preferuj skutečné potraviny.
4. Zvyšuj vlákninu postupně.
5. Fermenty podle své tolerance.
6. Jez v klidu a dobře kousej a žij si jídlo
7. Nehledej dokonalost a nespěchej.
8. Nezapomínej na pohyb.
9. Dopřej si kvalitní spánek.
10. Poslouchej své tělo.

Nejčastější chyby

- ✗ Chceš změnit všechno během jednoho týdne.
- ✗ Přidáš moc vlákniny najednou.
- ✗ Jíš pořád pár zdravých potravin dokola.
- ✗ Po pár dnech či týdnech to vzdáš.
- ✗ Myslíš si, že zdravé musí být složité či dokonalé.
- ✗ Hledáš jednu zázračnou potravinu nebo doplněk stravy.
- ✗ Vyřadíš polovinu jídelníčku a v praxi to nefunguje.
- ✗ Soustředíš se jen na jídlo a zapomínáš na další souvislosti.

Děkujeme, že jsi dočetl(a) až sem. ❤️

Nejde o to jíst dokonale. Jde o to dělat o něco lepší rozhodnutí častěji. Každé jídlo je novou příležitostí podpořit své zdraví.