

### Kalorické srovnání jídla:

- **CHIPSY** (smažené, 160 g) = 4 VELKÉ KUŘECÍ ŘÍZKY
- **OŘÍŠKY** (např. arašidy, 100 g) = 500 g HOVĚŽÍHO STEAKU
- **PIZZA** (sýrová, celá) = 800 g KUŘECÍCH PRSOU
- **ČOKOLÁDA** (mléčná, 100 g) = PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO, NÁDIVKA, 4 BRAMB. KNEDLÍKY
- **SUŠENÉ BANÁNY V POLEVĚ** (100 g) = 2 TYČINKY (čokoláda, karamel) nebo 2 TATRANKY
- **SOJOVÁ TYČINKA S ČOKOLÁDOVOU POLEVOU** (100 g) = 1 PORCE BOLOŇSKÝCH ŠPAGET
- **KOLOVÝ NÁPOJ** (250 ml) = 7 KOSTEK CUKRU
- **ZMRZLINA** (120 ml nanuk s čokoládou) = 4 KREMROLE
- **HAMBURGER + HRANOLKY + KOLOVÝ NÁPOJ** = 7,5 KS VELKÝCH KONZERV TUŇÁKA (ve vlastní šťávě)

**Nyní možná snadněji oželíte na zahánění hladu hrst oříšků k oblíbenému televiznímu filmu a dopřejete si plnohodnotnou a správně sestavenou večeři.**

**Doporučená denní dávka pitného režimu je 2 až 2,5 litru tekutin** (tekutinami se myslí i polévka, ovoce, zelenina a veškeré produkty, které obsahují vodu, mléko není tekutina, ale poživatina).

**Co tedy pít ?** Nejlépe stolní vodu balenou, nesycenou, neochucenou !!! Popřípadě vodu z kohoutku, ale pokud možno přefiltrovanou, občas možno dochutit sirupem (Bio), při větší zátěži možno použít iontový nápoj, nepít každý den.

**Džusy :** nejlépe čerstvě lisované nebo 100% jablko, pomeranč, hruška, ananas v žádném případě nektar nebo multivitamin. Džusy ředíme vodou v poměru 1:1. Maximálně 3 dcl džusu denně.

**Čaje :** ovocné a bylinkové, jakéhokoliv druhu denně max. ½ L. Pokud možno měnit druhy po 2 týdnech. Pokud sladit, tak zásadně medem nebo třtinovým cukrem – ale opatrně se sladěním.

**Co nepít :** limonády – obvykle obsahují zdravotně riziková umělá barviva i příchutě a chemické konzervační látky. Jinými slovy, je to roztok toho nejhoršího, co si lze v oblasti nápojů představit.

**Co vůbec nepít : Coca cola, Fanta, Sprite, Kofola.....a jiné limonády**

Základní problém všech limonád a slazených nápojů spočívá v mimořádně velkém obsahu jednoduchých cukrů, tímto ale nekončí! Jednoduché cukry, jako jsou disacharid sacharóza a vysokofruktózový sirup, spolu s kyselinou fosforečnou porušují metabolismus, způsobují ukládání tuků, ohrožují játra a poškozují zubní sklovinu, což je příčinou nadměrného kažení zubů.

### Potraviny vhodné pro děti

**Ovoce** – borůvky, maliny, jahody- největší antioxidant, jablka (kyselé), broskve, švestky,

Banány, hrušky – sladké, meloun, hroznové víno, jižní citrusové plody – **nevhodné pro děti trpící nadváhou.**

Sušené ovoce vhodné, ale pozor na množství, z důvodu většího množství cukru.

Kompoty nevhodné.

**Zelenina** – mrkev, celer, petržel, karotka, brokolice- nejlépe syrová nebo lehce dušená či spařená, jakýkoliv druh zelí, rajčata – antioxidant, paprika – nejvíce vitamínu C, zázračná zelenina cibule, česnek, křen

Jakákoliv zavařená zelenina, nevhodné – při zpracování se znehodnocují stopové prvky, minerály, vitamíny.

**Maso** - vhodné lehce stravitelné – kuřecí –(když pečené, tak pouze bez kůže- důvodem je hromadění antibiotik na kůži zvířete, i vývary vždy bez kůže), krůtí, králíčí, občas zvěřina, ryby mořské – losos, pangais, makrela, sardinka, ryby sladkovodní – štika, pstruh z horních toků řek, občas hovězí

**Nevhodné** – husí, kachní, žralok, úhoř, vepřové prorostlé – slanina

**Uzeniny** - vhodné - dušená šunka – krůtí nebo kuřecí, uherský salám – pravý, parmská šunka a prossutto v malém množství – větší obsah soli

Pokud možno bio uzeniny(větší obsah masa v produktu, minimální množství konzervantů než u konvenčních potravin)

**Nevhodné** – párky, klobásy, veškeré vepřové salámy, vnitřnosti (držky, tlačěnka, jaternice, prejt), jakékoliv maso smažené v trojobalu, nevhodné smažení ve fritéze!!

**Těstoviny** - vhodný jakýkoliv druh, ale pokud možno celozrnné 2x v týdnu

**Brambory** - vařené, vařené ve slupce, pečené pouze v alobalu, občas i bramb. kaše

**Nevhodné:** smažené brambory ve fritéze či na pánvi, **vůbec né hranolky – mrtvé jídlo**

**Rýže** - Basmati, indická,

Vhodné: jáhly, pšeničný bulgur, sojové maso

**Sýry** - vhodné kozí sýr, tofu, feta, tvarohové měkké sýry – cottage, Lučina

**Nevhodné :** uzené sýry, plísňové sýry a obalovaný sýry v trojobalu (eidam, hermelín)

**Jogurty** - bílý, pokud možno bio jogurty s ovocnými přísadami

**Sladkosti - nevhodné, ale v malém množství možné** – puding, dětské piškoty, amarantové piškoty, rýžový nákyp, palačinky s marmeládou nejlépe s čerstvým ovocem, bez šlehačky, záviny – nejlépe domácí, ale nepřeslázovat, müsli tyčinky – mohou být polité hořkou čokoládou, hořká čokoláda min. 70% s možností příchutě ovoce (né denně a né celou čokoládu), nevhodné kynuté buchty, dorty, zmrzliny, nanuky, oplatky (nekvalitní ztužený tuk)..... a další dobroty.....

**OBECE NEVHODNÉ** – brambůrky, tyčinky, solené arašidy, sladkosti, bonbóny (výjimku tvoří gelatinové bonbóny), kofeinové nápoje (cola), jakékoliv smažené pokrmy v trojobalu, uzené salámy a sýry, vývar z kostí- obsahuje antibiotika a jiné složky, ochucené lupínky (skořicové, čokoládové, jogurtové..), přezralé ovoce a zelenina (nahnilá nebo nemocná), paštiky, konzervy, ....

**Vhodné potraviny, které ještě nebyly zmíněny :** olivový olej na vaření, olivový olej – extra vergine za studena lisovaný – na saláty- studená kuchyně, mouka celozrnná, javorový sirup – doslazení jogurtů, palačinek, pudinků, ovocných salátů....., müsli (různé druhy), kukuřičné lupínky bez ochucení, slunečnicové a dýňové a lněné semínka, ořechy – para, mandle, lískové, vlašské – nesolené a nepražené!!, vajíčka max. 3x do týdne (bílek neomezeně), máslo pokud možno Bio (občas) né margarín, mořské řasy, bylinky v jakékoliv formě (bazalka, tymián, meduňka, rozmarín), květy čekanka, pampeliška, sedmikráska.