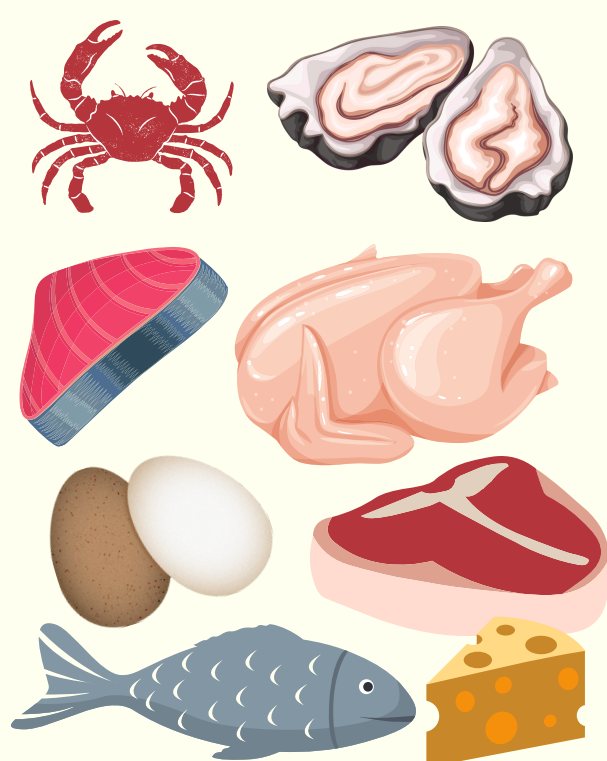


Makroživiny

konečně jednoduché



Sacharidy



Bílkoviny



Tuky

Makroživiny

Makroživiny (makra) jsou klíčovou složkou naší celkové stravy.

Ať už jste uvědomělý strážník, nebo se teprve učíte jíst zdravě, pochopení makroživin vám do jisté míry může pomoci rozpoznat, jak makroživiny ve vašem těle fungují a jaké potraviny vašemu tělu budou dělat lépe.

Makra můžeme rozdělit na tři hlavní typy:

- **Bílkoviny**

- **Sacharidy**

- **Tuky**

Všechny tři zmíněné makroživiny jsou nedílnou součástí stravy a přispívají k funkcím našeho těla, a to různými způsoby:

Sacharidy – jsou primárním zdrojem energie a také pomáhají s funkcí mozku a svalů.

Tuky – dodávají chuť jídlu, které právě jíte. Zároveň podporují tělo při vstřebávání živin, poskytují stavební kameny pro důležité hormony a fungují jako téměř nevyčerpatelný zdroj energie.

Bílkoviny (protein) – se skládají z aminokyselin a hrají zásadní roli při obnově i opravě tělesných tkání, včetně svalů, kostí a kůže. Poskytují také sekundární zdroj energie při absenci sacharidů a tuků.

Je běžné, že lidé chtějí kategorizovat makra jako „dobré“ nebo „špatné“ nebo, že některá makra jsou lepší než jiná (například velká kritika sacharidů nebo tuků). Ve skutečnosti jsou všechny 3 nezbytné pro dobré fungování našeho těla. Vyplatí se však vybírat ty zdravější varianty.

Dobře vím, že začátky pochopení makroživin nejsou tak jednoduché, jak se může zdát. Proto jsem vytvořila tuto krátkou pomůcku. Doufám, že vám přijde vhod a usnadní váš život v kuchyni stejně jako ho usnadnila mně. Určitě mi dejte vědět, jestli vám pomáhá.

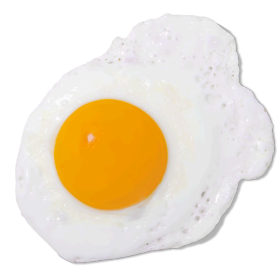
Zdravím

Joanna

Bílkoviny

- Vybírejte čerstvé, libové, minimálně zpracované zdroje bílkovin
- Vybírejte uzeniny a klobásy s co největším množstvím masa a s malým množstvím soli (čtěte etikety!)
- V ideálním případě odstraňte všechny vysoce zpracované produkty

jezte více



Vejce a bílky



Libové drůbeží maso



Ryba



Kvalitní maso vepřové



Řecký jogurt 0-5% tuku



Cottage cheese



Mozzarella



Tempeh*



Luštěniny**
(čočka, fazole)

jezte trochu



Uzeniny



Libové klobásy



Sušené šunky



Tučný tvaroh



Proteinový prášek



Sýry s nižším obsahem tuku



Tofu*

*Tofu a tempeh jsou sójové výrobky, ale tempeh jsou fermentované sójové boby (proto je považován za zdravější alternativu než tofu)

**Luštěniny jsou považovány za zdroj bílkovin pro vegany, jinak jsou považovány za sacharidy

jezte méně



Nugety



Tučné a slané klobásy



Obalované řízky



Salámy



Mleté maso s vysokým obsahem tuku



Sýry s vysokým obsahem tuku



Hotová tučná jídla s masem neznámého složení a původu



Proteinové tyčinky

Tuky

- Zaměřte se na „dobré“ a „zdravé“ tuky, kterými jsou ty nenasycené.
- S tuky opatrně. Jsou zdravé, ale je snadné překročit doporučené množství. Olivový olej a oleje odměřujte pomocí lžice (obvykle stačí 1 polévková lžice na každé jídlo). S ořechovými másly a pesto opatrně – obsahují spoustu kalorií a lehce se konzumují.
- Doporučené množství ořechů a semínek přes den je 20–30g (hrst). To odpovídá 1 lžici ořechového másla.

jezte více



Olivový olej



Řepkový olej



Avokádo



Olivy



Ořechy, mandle



Holandské kakao



Semínka



Chia semínka



Kokos

jezte trochu



Arašídová (ořechová) másla



Kupované pesto



Kokosové mléko



Čokoláda - nejlépe 90% kaka



Smetana



Máslo

jezte méně



Rostlinný roztíratelný tuk (např. hera)



Margarín



Slunečnicový olej



Kokosový olej



Potraviny bohaté na tuky s velkým množstvím přidaných cukrů, např. máslo čokoládové



Zpracované sýry, např. tavené sýry

Sacharidy

- Zaměřte se na minimálně zpracované a komplexní zdroje sacharidů.
- Celozrnné výrobky nejen dávají lepší pocit sytosti, ale také obsahují více živin. Výrobky z bílé mouky jsou zbavené slupky a klíčku, ve kterých je 80% všech cenných látek, jako jsou vitamíny, minerály, tuky a vláknina.
- Ovoce je cenným zdrojem vitamínů, ale jsou to jednoduché cukry. To je důvod proč doporučené množství ovoce je 200g / den.

jezte více



Vločky (např. ovesné, špaldové, pohankové, jahlý), quinoa



Celozrnná mouka



Celozrnné pečivo, např. žitný chléba



Hnědá rýže



Celozrnné těstoviny



Brambory, batáty



Luštěniny (např. čočka, fazole)



Bílý jogurty



Ovoce

jezte trochu



Světlé pečivo, chléb, housky, rohlíky



Světlá mouka



Světlé těstoviny



Bílá rýže



Granola



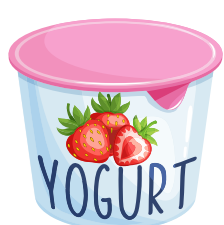
Chlebičky např. rýžové



Čerstvé džusy



Sušené ovoce



Ovocné jogurty

jezte méně



Müsli tyčinky, sušenky



Toustový chléb



Cukr, med a další sladidla



Konzervované ovoce a džem



Sládké pečivo (např. croissanty, koblihy)



Zákusky (např. dorty, muffiny)



Sycené sládké nápoje, limonáda



Hranolky

Stojí za to vědět

Některé potraviny zařazujeme do jedné kategorie makroživin, ale v poměrně vysokém podílu obsahují také jiná makra.

Příklad

100g kuřecího masa obsahuje 23g bílkovin a 1.5g tuku. Oproti tomu **100g lososa** obsahuje skoro stejné množství bílkovin 22g, ale má 8 g tuku.

Obě masa označujeme jako bílkoviny, ale losos je také zdrojem tuku.

Stojí za to si to zapamatovat, zvláště pokud máme konkrétní cíle, například když chceme zhubnout nebo nabrat svaly. Nákres níže vám s tím může pomoci.

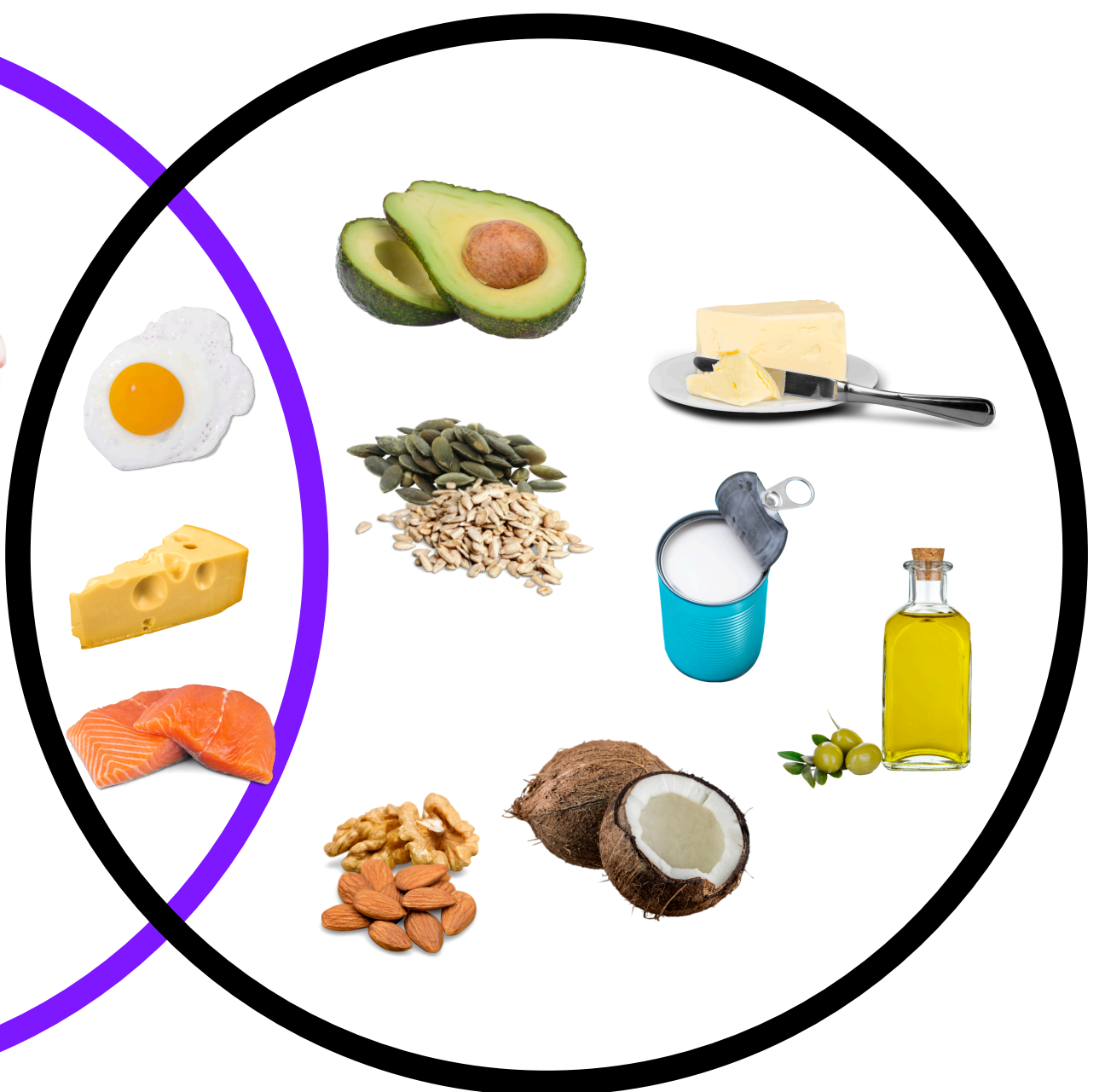
Sacharidy



Bílkoviny



Tuky



Sleduj mě pro další inspiraci a motivaci!



Joanna Marszał-Šesták

Osobní trenérka, výživový poradce a osobní coach.

Vyvíjí vlastní fitness aplikaci gymbegyn.

Maminka, manželka, bývalá manažerka v nadnárodní společnosti.

Zatím trénuje ve FF Brumlovka v Praze.

Sní o vlastní posilovně a neustále na tom pracuje.



[joanna_trenerka_gymbegyn](#)



GymBegyn

Může tě zajímat

50% sleva na mé e-knížky

Slevový kupón: **vítej50**

Joanna Marszał-Šesták
mimořádná e-kuchařka

e-kuchařka se špetkou koučování

Konečně stíhám vařit!

Už nebudete chtít kupované obědy

Ušetříte spoustu času a peněz

Už neuslyšíte otázku: "Co bude k večeři?"

GymBegyn

<https://form.simpleshop.cz/BRM6g/>

