



NÁHRADY A ALTERNATIVY V JÍDELNÍČKU

Nemůžeš ze zdravotních důvodů některé potraviny nebo chceš vyzkoušet alternativu?

Projdi si dokument a zvol si vhodnou náhradu.

Potraviny vždy nahrazuj za alternativy s obsahem stejných živin - bílkoviny za bílkoviny, sacharidy za sacharidy.



Mléčné výrobky

Rostlinná mléka

- sójové
- mandlové (kešu, lískooříškové apod.)
- rýžové
- kokosové
- makové
- konopné (sezamové apod.)

Živočišná mléka

- kozí mléko
- ovčí mléko

Alternativní jogurty

- sójové
- kokosové
- jáhlové

Sýry

- kupované varianty bez laktózy
- domácí balkánský sýr - tofu natural nebo v solném nálevu
- domácí parmazán – nejemno rozmixované ořechy (mandle nebo vlašáky) s lahůdkovým droždím a solí
- domácí kešu sýr – na máslo rozmixované kešu s lahůdkovým droždím, citrónovou šťávou, špetkou soli a pepře



NÁHRADY A ALTERNATIVY V JÍDELNÍČKU

Bílkoviny

Živočišné bílkoviny

- maso červené a zvěřina
- drůbež
- ryby a mořské plody
- masné výrobky s vysokým podílem masa
- mléko a mléčné výrobky kravské
- sýry z kravského mléka
- vejce

Rostlinné bílkoviny

- sója a náhražky masa
- luštěniny
- obiloviny
- pseudoobiloviny
- pečivo a vločky
- těstoviny
- ořechy a suché plody
- semínka
- zelenina a houby
- ovoce



NÁHRADY A ALTERNATIVY V JÍDELNÍČKU

Zdraví prospěšné tuky

Ryby a mořské plody (doporučené zdroje omega-3)

- krevety
- treska
- tuňák
- losos
- sumec
- pstruh
- pražma
- žralok
- ančovičky
- sled'
- makrela
- sardinky
- mušle
- ústřice
- halibut

Vege varianty (doporučené zdroje omega-3)

- mořské řasy (obsahují i EPA a DHA)
- vejce (mají i malé množství DHA)
- lněná semínka a lněný olej
- chia semínka
- řepka a sójový olej
- vlašské ořechy
- majonéza
- edamame
- fazole
- růžičková a klasická kapusta
- špenát

Doporučené zdroje mononenasycených tuků:

- olivový, řepkový, arašídový a sezamový olej
- avokádo
- olivy
- ořechy (mandle, arašídy, makadamové ořechy, lískové ořechy, kešu)
- burákové máslo



NÁHRADY A ALTERNATIVY V JÍDELNÍČKU

Doporučené zdroje polynenasycených tuků:

- slunečnicová, sezamová, dýňová a lněná semínka
- vlašské ořechy
- mastné ryby (losos, tuňák, makrela, sled', pstruh, sardinky)
- rybí olej
- sójový olej a mléko
- tofu



NÁHRADY A ALTERNATIVY V JÍDELNÍČKU

Tabulka obsahu sacharidů základních potravin (v gramech ve 100 g potravin):

Zelenina středně sladká:		Borůvky	11,5	Tavený sýr	5
Brokolice	5,7	Broskev	9,5	Lučina, balkánský sýr	1
Celer bulvový	7,4	Citrón	9,2	Mozzarella, brynza	1
Celer řapíkatý	5	Grapefruit	10	Cottage, Gervais	3
Cibule	9	Hroznové víno	17	Tvrdé sýry	1-2
Cibulka jarní	4,8	Hruška	13,4	Pomazánkové máslo	5,5 - 7
Dýně	9	Jablko	13	Přílohy:	
Fazolky zelené	7,1	Jahody	8,7	Brambory vařené	16
Chřest bílý	4	Kaki	20	Brambory pečené	20
Kapusta hlávková	5,5	Kiwi	9,7	Hranolky	38
Kapusta růžičková	6,3	Mandarinka	9,4	Bramborová kaše	25
Kedlubna	5,4	Mango	16,5	Rýže vařená	28
Květák	4,5	Maliny	12,8	Těstoviny vařené	28
Lilek	4,5	Meloun červený	6	Čočka vařená	17
Mangold	3,7	Meloun žlutý	9	Fazole a hrách vařené	21
Mrkev	9	Meruňka	12	Kuskus hotový	25
Paprika bílá	4	Nektarinka	8	Kukuř. polenta inst. hotová	17
Paprika barevná	5 - 6	Ostružiny	12	Jáhly vařené	24
Patizón	10,2	Pomelo	9,6	Pohanka vařená	20
Pažitka	7,2	Pomeranč	11	Bulgur vařený	19
Petržel	9,7	Rybíz červený	12,8	Quinoa vařená	21
Pórek	6,8	Rybíz černý	17,2	Ječné kroupy vařené	25
Rajčata	4 - 5	Švestky	14,7	Knedlík houskový	47
Ředkvičky, ředkev bílá	4	Třešně	14,4	Knedlík bramborový	37
Řepa červená	9,5	Višně	12,2	Chléb (Šumava)	50
Zelí bílé hlávkové	4,5	Ořechy:		Chléb žitný 100%	48
Zelí červené hlávkové	6,5	Arašídý (buráky)	18	Bílý rohlík, houska, bageta, veka	60
Zelí kysané	3,7	Kešu	26	Celozrnný rohlík	55
Zelenina sladká:		Kokos strouhaný	24	Knackebrot	55-65
Česnek	25	Lískové	11	Ostatní:	
Hrášek mražený	17	Mandle	19	Mouka pšeničná bílá	74
Křen	15	Para ořechy, pistacie	28	Mouka pšeničná celozrnná	71



NÁHRADY A ALTERNATIVY V JÍDELNÍČKU

Kukuřice	19	Pekánové, vlašské	14	Mouka žitná celozrná	69
Mungo klíčky	41,5	Mléčné výrobky:		Strouhanka	77
Pastinák	15	Mléko plnotučné	4,7	Škrob kukuřičný/brambor.	87/83
Ovoce:		Mléko polotučné	4,8	Rajský protlak	23
Avokádo	6	Acidofilní mléko, kefír	4	Pasírovaná rajčata (pyré)	4,5
Ananas	12,7	Smetana ke šlehání	3	Houby čerstvé/sušené	3,8/41
Angrešt	9,7	Bílý jogurt	4,5 - 6	Ovesné vločky	58-63
Banán	26	Tvaroh polotučný	4,5		