magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 10. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Nákupní průvodce pro flexitariány

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Nakupni-pruvodce-pro-flexitariany__s10010x20401.html

Flexitariánství lze zhodnotit jako směr, který může být pro zdraví člověka prospěšný. Není tak striktní jako veganství a každý, kdo jej vyznává, si může jídelníček upravit dle chutí, příležitostí či potřeb. Není tedy výjimkou, že se v jídelníčku flexitariána objevují mléčné výrobky, vejce nebo maso. Jeho hlavní součástí jsou však stále rostlinné zdroje. Je to směr zaměřený na ochranu životního prostředí, ekologii a dodržení etických zásad. Na co vše je potřeba myslet při nakupování potravin?

Pestrost jídelníčku a čtení etiket

Může se to zdát jako klišé, ale jedná se o fakt. V první řadě je nutné myslet na správnou skladbu jídelníčku, aby v něm byly zastoupeny tuky, sacharidy, bílkoviny a mikronutrienty. V řadě druhé neméně důležité je složení a původ potravin.

Základní suroviny na seznamu

- **Sacharidy** např. přílohy jáhly, pohanka, amarant, čirok, luštěniny, vločky, otruby, kroupy, těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, quinoa, celozrnné pečivo, celozrnná tortila aj., nápoje jako Caro, melta, ovesný, rýžový, v neposlední řadě také zelenina, ovoce.
- **Tuky** např. ořechy, semena, avokádo, různé oleje (řepkový, olivový, dýňový, lněný, rýžový, vinný, avokádový apod.), olivy, tahini.
- **Bílkovinné zdroje**, jakými jsou třeba tofu, tempeh, seitan, robi, klaso. Bílkoviny se též vyskytují ve zmíněných přílohách či ořeších a semenech.

Z těchto základních surovin lze připravit slané i sladké pokrmy. Jejich kombinace nejen zachutná, ale také zasytí. Dále je možné využít dalších potravin, které vycházejí z těchto zmíněných. Mohou to být např. luštěninové těstoviny či mouky, mouka z mandlí, ořechová másla a další. **Potraviny by měly být nejlépe lokální a sezónní.**

Do košíku dále přihoďte ideálně **v bio kvalitě nebo od farmáře z volného chovu**:

- vejce
- maso
- ryby
- mléčné výrobky – např. jogurty, žervé, sýry

U nich je vždy zapotřebí sledovat datum spotřeby, protože přeci jen nebývají v

jídelníčku flexitariána tak četně. Jedná se o potraviny, které celkem rychle podléhají zkáze, proto není úplně nutné mít jich doma velkou zásobu, jak tomu může být právě u rostlinných potravin. V případě výhodné koupě či možnosti výběru z nevšedních mas a ryb je vhodné zvážit jejich zamrazení. Veškeré živiny zůstanou zachovány a lze potraviny sníst i o několik týdnů či měsíců později.

Proč zařadit mléčné produkty do flexitariánské stravy?

Je na místě přihlédnout k tomu, že **pravidelná konzumace kysaných mléčných výrobků pozitivně ovlivňuje imunitní systém**. Probiotické bakterie v nich obsažené působí navíc protizánětlivě a zamezí množení nežádoucích bakterií ve střevě. Dokonce mohou pomoci změnit celkové složení střevní mikroflóry. Stávají se tak perfektním doplňkem k rostlinné stravě.

Čím si zpestřit pokrm na talíři?

Tyto potraviny jsou nejen nutričně velmi hodnotné, ale také svou pokrm obzvláštní.

- **Houby** – jsou významné pro svůj obsah vlákniny, vody, minerálních látek a vitaminů, některé druhy mohou ovlivnit i funkci imunitního systému.
- **Konjakové těstoviny** – mají nízkou energetickou hodnotu, přesto dokonale zasytí, hodí se i do bezlepkového jídelníčku, obsahují vodu a vlákninu a ve veganských jídelníčcích často substituují želatinu.

- **Klíčky a bylinky** – vyklíčit lze nechat „kde co“ a každý klíček má odlišnou chuť. Samotné

klíčení nejenže zlepší stravitelnost semínek, luštěnin či obilovin, zároveň jsou klíčky zdrojem vitaminů, minerálů, bílkovin, včetně enzymů. Výhodou je jejich velké využití. Bylinky mohou podpořit trávení a jsou též zdraví prospěšné, mimo vitaminů a minerálních látek obsahují éterické oleje, třísloviny alkaloidy.

- **Miso pasta** – jedná se vlastně o fermentované sójové boby a zajímavá je pro svůj obsah bílkovin. Nevýhodou je akorát vysoký podíl soli, proto jídlo, do kterého bude použita, už není potřeba dosolit.

Co nepatří do flexitariánského jídelníčku a čemu je vhodné se vyhnout

- Vysoce průmyslově zpracovaným potravinám.
- Produktům živočišného původu z velkochovů.
- Přemíře pečiva z pšeničné mouky.

Ukázkový třídenní jídelníček najdete na našich webových stránkách Aktivně a zdravě pod názvem **Flexitariánský jídelníček**. A zajímá-li vás, jak stravou podpořit imunitu, inspiraci najdete v **Jídelníčku pro podporu imunity**.

Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a.s.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je nutriční specialistka)
https://www.foodnavigator.com/Article/2022/06/15/The-health-of-people-and-our-planet-go-hand-in-hand-How-conscientious-consumption-is-driving-sustainable-nutrition

bílkoviny flexitariánská strava flexitariánství houby imunita klíčení kysané mléčné výrobky nákup potravin probiotika ryby sacharidy tabulka výživových hodnot tempeh tofu tuky zdravé tuky zdravý nákup

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz