



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 2. 2025 | Mgr. Jitka Tomešová

14denní jídelníček zdarma a důležité rady a tipy

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/14denni-jidelnicek-zdarma-a-dulezite-rady-a-tipy__s10010x20949.html

Rozhlédli jste se někdy v supermarketu po regálech s označením „Zdravá výživa“? Co v nich vidíte nejčastěji? Potraviny bez lepku, případně i bez laktózy, a potraviny vhodné pro diabetiky. Ani jedna z diet přitom není určena zdravým lidem, ale těm se zásadními zdravotními problémy. A když zkusíte vyhledávat na internetu obrázky s klíčovým slovem „zdravá strava“, objeví se vám téměř výhradně spousta zeleniny a ovoce. Ne, že by zelenina a ovoce nebyly zdravé, ale nejsou rozhodně jedinou součástí správného jídelníčku.



Zdravá strava na nás vyskakuje ze všech stran. A není to neopodstatněné. Správně nastavený jídelníček totiž dokáže snížit riziko řady nemocí včetně nádorových. Například riziko rozvoje nádorů tlustého střeva může klesnout o více než 23 % pouhou úpravou tělesné hmotnosti do normy, nebo riziko nemocí

srdce a cév i o 30 % jen tím, že vyměníte živočišné tuky za rostlinné a/nebo zvládnete denně sníst 600 g zeleniny a ovoce.

Zdravá vs. správná výživa

„Zdravá“ výživa je v současné době skoro jako zaklínadlo. A kdo by také nechtěl být zdravý? Ale právě proto, že leckoho něco trápí, každý jsme jiný a bylo by dobré pomoci si i stravou, je možná na místě označení „správná“ výživa. **Správná výživa je totiž pro každého trochu jiná.** Stejně tak je možné použít i termín „racionální“, tedy za použití zdravého rozumu.

Nejen plošně vylučovat, ale vhodně nahradit

Ať už s vámi rezonuje kterékoli označení, zapomeňte na módní trendy a nutriční výstřelky. Pokud se rozhodnete svůj jídelníček „ozdravit“ a vyloučit z něj třeba pečivo, je jasné, že vám bude chybět nejen část energie, ale také vláknina, některé vitamíny a minerální látky, které pečivo obsahuje. Již něco jiného je ale náhrada bílého pečiva celozrnným.

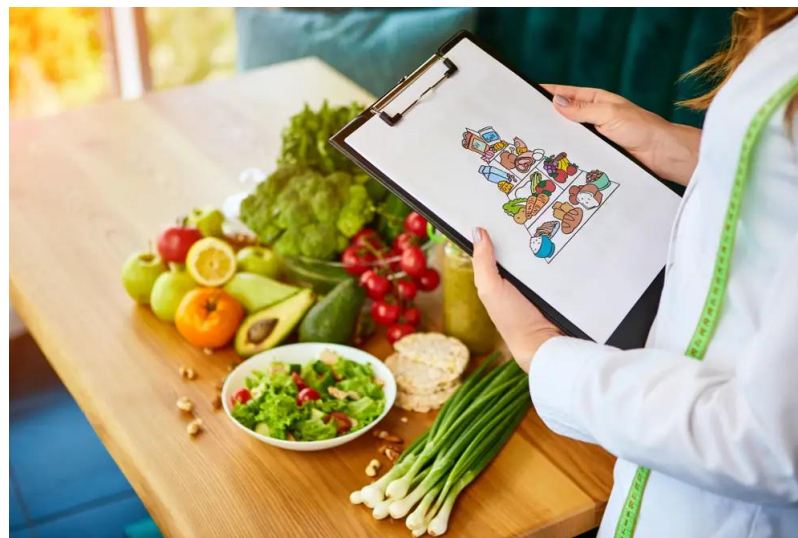
Pokud chcete vyloučit pečivo úplně, nahradte ho dostatkem zeleniny, ovoce, luštěninami, ořechy a samostatnými obilninami, například vločkami nebo klíčenými zrnky.

Vyzkoušejte 14denní jídelníček i s recepty, který jsme pro vás připravili v rámci programu Do formy. Stačí vybrat si ten, který odpovídá vašemu životnímu stylu, a ZDARMA si ho stáhnout kliknutím.

- [Jídelníček pro ženy se sedavým zaměstnáním \(8 000 kJ\)](#)
- [Jídelníček pro aktivní ženy a muže se sedavým zaměstnáním \(10 000 kJ\)](#)
- [Jídelníček pro aktivní muže \(12 000 kJ\)](#)

Potravinová pyramida, nebo zdravý talíř?

Přístupy ke zdravé výživě se odborné společnosti snaží pro zjednodušení různě znázorňovat. Nejčastější jsou potravinové pyramidy a zdravé talíře. Co by na každém takovém zdravém talíři nemělo chybět? Každé denní jídlo, tedy snídaně - oběd - svačiny - i večeře, by mělo obsahovat:



- bílkovinu (maso, mléčné výrobky, sýr, vejce, luštěniny, ořechy, ryby, celozrnné obilniny nebo pseudoobilniny),
- zeleninu a/nebo ovoce (až polovina talíře/porce),
- zdravý tuk,
- a pokud se nebráníte pečivu a [přílohám](#), tak pochopitelně také kousek některého z nich.

Kolikrát denně je správné jíst?

Zatímco v letech minulých se doporučovalo doplňovat energii průběžně během celého dne a jíst každé 2,5 až 3 hodiny, současná věda o výživě naopak prosazuje zásadu mezi třemi hlavními jídly neuzobávat, raději ani nesvačit a nechat tělo důkladně zpracovat vše, co mělo na talíři.

Jíst 2–3x denně ale s sebou nese jednu zásadní podmínku, která není přijatelná pro každého: sníst v těch dvou nebo třech denních jídlech vše, co za celý den sníst potřebujete.

A že jsou potom takové porce opravdu veliké!

Jedno jablko denně nestačí

Se zdravou výživou máme nejčastěji spojené ovoce a zeleninu. Zdravé denní minimum je 400 g, ale optimální je dokonce 600 g denně! Děsí vás to množství? Ono to není zas až tak špatné, například:

- jedno průměrné jablko má 150–180 g,
- jeden banán 120 g,
- hrst bobulí cca 100 g,
- zeleninový salát má obvykle 150 g.

Na večere jsou skvělé restované zeleninové mixy, kterých není problém sníst třeba 200 g. **A na 600 g se dostanete hned.**

U zeleniny a ovoce je také zásadní střídat jejich druhy a barvy. Každá barva totiž obsahuje jiné spektrum minerálních látek a vitamínů. A jedině jejich kombinací do sebe dostanete každý den od všeho něco.

K zajištění pestrosti ovoce a zeleniny přitom stačí dodržovat jednoduché pravidlo:

- 1× denně jablko (150 g)



- 1× denně jiné ovoce (100 g) nejlépe bobulovité, které má méně cukru, více vlákniny a také hodně dalších bioaktivních látek, které pomáhají například oddálit stárnutí, nebo podporují zdravé srdce a cévy
- 2× denně porci nejrůznější zeleniny (2× 150–200 g) v nejrůznější úpravě. Rozhodně nemusí být pouze syrová. Naopak – i když dřívější doporučení pro výživu hrozila ztrátou vitamínů a minerálních látek, současná věda zjistila, že to není až tak zlé a kromě draslíku, vitamínu C a kyseliny listové jsou látky vůči tepelným úpravám poměrně odolné.

Věděli jste, že ořechy patří vlastně mezi ovoce, i když nejsou tak šťavnaté? Mají také větší podíl bílkovin a zdravých tuků a co se týká množství, platí pro ně jiné pravidlo. **Dejte si denně maximálně jednu hrst jedné**

ruky. A protože máme každý ruku jinak velkou, bude pro každého denní množství ořechů jiné.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Burton, R., Sheron, N. Lancet 2018. 392. P987-988.

Division of cancer prevention and control: Obesity and Cancer. Centres for disease control and prevention (2022).

GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators: Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019. The Lancet (2020). 396(10258): 1204–1222.

GBD Alcohol 2020 Collaborators: Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year.

EAT Lancet. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>.

Mendoza, K. et al. The Lancet Regional Health - Americas, Volume 37, 100859.

Suchánek, P., Tomešová, J., Podroužek-Fryšarová, E., Iliopulu, M.: Pracujeme tak, jak jíme. Institut dietologie a výživy. Praha., 2023.

[ukázkový jídelníček](#) [vyvážený jídelníček](#) [vyvážený příjem živin](#) [zdravý talíř](#)
[zdravý životní styl](#)

Copyright © 2026

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