Krátký průvodce k jednotlivým skupinám potravin

# Chleba a pečivo

je vhodnější vybírat si celozrnné pečivo, které má nižší glykemický index (tozn. Zasytí na delší dobu). Je vhodnější preferovat pečivo žitné, popř. žitnopšeničné.

Mouka, která je uvedena na prvním místě je ve většinovém zastoupení.

 Některé tmavé pečivo vypadá až podezřele hnědé, bývá dobarvováno karamelem. Pozor vícezrnné pečivo. Racio chleba

Vhodné typy pečiva: chléb Moskva, kornspitz, slunečnicový chléb, grahamový rohlík, lisované chleby, balené chleby…

# Zelenina a ovoce

* Čerstvé a sezónní
* Možno i mMraženou
* Vyhýbat se sušeným, vyšší energetická denzita, nižší sytivost
* Ke každému jídlu by měl být kousek zeleniny, v menší míře ovoce
* Pozor na sladké druhy zeleniny – mrkev, červená řepa, dýně, kukuřice, hrášek – vyšší podíl

# Maso a masné výrobky

* Libové maso
* Ryby aspoň 2x týdně
* Červené maso volit maximálně 2x-3x týdně, ale nezapomínat na něj, je cenným zdrojem železa a zinku
* Libové druhy červeného masa – např hovězí zadní, vepřová panenka, kýta
* Z masných výrobků je možné zařadit šunku s vyšším procentem masa, platí, čím vyšší jakost, tím vyšší procento masa, dáno vyhláškou
* Ryby ve vlastní šťávě (tuňák, sardinky…)

# Mléko a mléčné výrobky

* Mléko je potřeba považovat za potravinu, kvůli obsahu energie
* Zakysané mléčné výrobky – jogurty, nápoje – preferovat neslazené, jogurty kolem 3% tuku, nízkotučné bývají zahušťovány škrobem a želatinou
* Tvaroh - nízkotučný
* Sýry vybírat s nižším procentem tuku, do 40 % tuku v sušině, sledovat i podíl sušiny
* Vhodný i Cottage, olomoucké tvarůžky

# Přílohy

* Rýže parboiled, basmati, indiánská
* Brambory vařené
* Těstoviny vhodnější celozrnné
* Luštěniny aspoň 1x týdně
* Možno zkusit i quinoa, bulgur

# Pochutiny

* Občas možné zařadit velmi hořkou čokoládu kolem 70 % kakaa