

NÁVOD A PRŮVODCE ZDRAVÝM NAKUPOVÁNÍM



NÁVOD A POMOCNÍK – JAK NAKUPOVAT



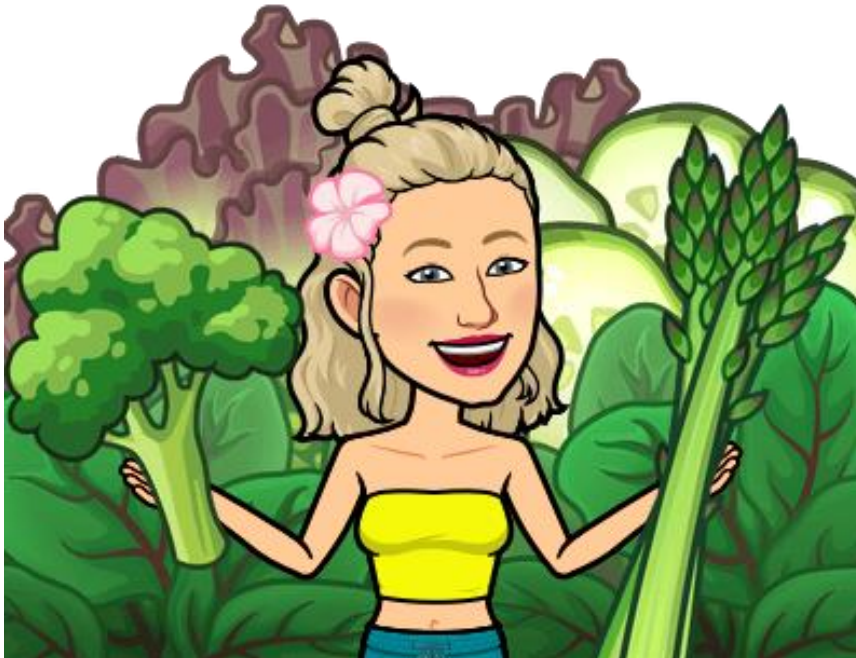
Potraviny mají být kvalitní a čerstvé. Nekupuj tedy polotovary a instantní potraviny. Naopak kupuj produkty, které neprošly žádnou anebo minimální úpravou – jak se říká, opravdové jídlo :). Nejlepší je nakupovat potraviny, které nemají obal anebo nemají na obalu dlouhé složení, to jsou pro nás potraviny nejlepší.

Doporučuji mít přehled o makroživinách (bílkoviny, sacharidy, tuky) a orientovat se ve správném složení a množství. Ve skladbě jídelníčku Ti pomůže [moje dlouholetá osvědčená hubnoucí metodika](#), podle které jsem sama zhubla 15kg za 5 měsíců, právě díky správné kombinaci a množství živin (makroživin a mikroživin).

MOJE TIPY KDE NAKUPOVAT

- LIDL
 - BILLA
 - GLOBUS
 - MAKRO
 - KAUF LAND
 - WWW.ROHLIK.CZ
 - WWW.KOSIK.CZ
 - DROGERIE DM
- BIO POTRAVINY, PŘÍRODNÍ SLADIDLA, ČEKANKOVÝ SIRUP, KÁVA, ČAJE (TIP: LEVANDULOVÝ), OŘECHY, SEMÍNKA, OŘECHOVÁ MÁSLA

- MARKS & SPENCER
 - BIO POTRAVINY, ČOKOLÁDY BEZ CUKRU ..
- WWW.RAGEFITNESS.CZ
 - OŘECHY, SEMÍNKA, OŘECHOVÁ MÁSLA, LOW CARB MOUKY, PŘÍRODNÍ SLADIDLA, PSYLLIUM, SUŠENÉ LYOFILIZOVANÉ OVOCE..
- WWW.AKTIN.CZ
 - PŘÍRODNÍ DOPLŇKY, OLEJE VE SPREJI, GHÍ, ZDRAVÉ TUKY, SUPER POTRAVINY, SUŠENÉ MASO, SEMÍNKOVÉ PEČIVO..
- WWW.GAMS-SHOP.CZ
 - ČOKOLÁDY BEZ CUKRU, COOKIES BEZ CUKRU, OŘECHOVÁ MÁSLA..
- FARMÁŘI, FARMÁŘSKÉ TRHY
- WWW.SCUK.CZ
 - SEZÓNÍ OVOCE A ZELENINA OD LOKÁLNÍCH FARMÁŘŮ



MOJE TIPY JAK NAKUPOVAT

- napiš si dopředu nákupní seznam, snaž se nekupovat nic, co v něm není
- nekupuj zbytečně potraviny v akci a výhodné XXL balení, které bys běžně nekoupila
- zaměř se na kvalitu potravin a ne na kvantitu
- čti složení na obalech, dávej pozor z čeho je potravina vyrobená, pozor na éčka (když jsou více jak 3 éčka – neber to)
- nedávej do košíku potraviny bezmyšlenkovitě, ale zaměř se na informace o jejich složení
- pokud potravinu kupuješ poprvé, věnuj jí pár sekund a přečti si, co držíš v ruce

MOJE TIPY CO NAKUPOVAT

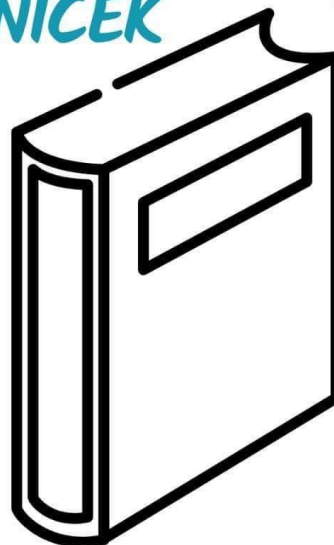
Nakupuj chytře, nenech se ošidit a dej si pozor na marketingové chytáky

1. **šunku** kupuj s co nejvyšším podílem čistých svalových bílkovin (výběrová nebo nejvyšší jakost) a ne předraženou vodu s trochou masa, nářezy jsou nekvalitní a nemají se šunkou již nic moc společného. **MŮJ TIP – ŠUNKA PILOS (LIDL)**
2. **ryby** bez přidané vody – pokud je voda uvedena ve složení, může to znamenat, že opět kupuješ drahou vodu a z ryby nic nezbyde. **MŮJ TIP – ICELAND supermarket (velmi kvalitní mražené potraviny: zelenina, ovoce na smoothie, ryby, maso a nevěšdní potraviny)**
3. **opravdové sýry** – ne výrobky s názvem tavený výrobek, tavené plátky apod., ve kterých je část mléčného tuku nahrazena tukem rostlinným, to poznáš na chuti.
4. **opravdové jogurty** – ne jogurtové pochoutky a podobné výrobky, které obsahují méně prospěšných bakterií, pokud je na obale napsáno jogurt, máš vyhráno. **MŮJ TIP – FARMA NĚMCOVA, ZNAČKA Milko, www.nakupzfarmy.cz**
5. **pravé máslo** – ne výrobky s názvem másličko, máslová pochoutka apod. **MŮJ TIP – ČESKÁ MÁSLA, GHÍ (zkus kozí ghí), www.nakupzfarmy.cz**
6. **nekupuj margariny**, které velmi často obsahují škodlivé transmastné kyseliny.

7. **skutečné celozrnné pečivo** – pozor na názvy vícezrnné, cereální. Složení nebaleného pečiva najdeš u prodejce v obchodě. Nenech se ošálit tmavou, hnědou barvou pečiva. (může být barveno karamellem) **MŮJ TIP – PEKÁRNA ZEMANKA, PEKÁRNA KABÁT**
8. **opravdová čokoláda** – nekupuj výrobky typu čokoládová pochoutka nebo cukrovinka, ve kterých je část kakaového másla nahrazena rostlinným tukem často nevhodného složení **MŮJ TIP – LINDT, WWW.GAMS-SHOP.CZ WWW.LIFE-LIKE.CZ**

Čti etikety, věnuj chvílku času a pozornosti svému nákupu a tomu co kupuješ a jaký má produkt složení.

JAK NA OSOBNÍ JÍDELNÍČEK



PRO INSPIRACI

- **Rama máslová** namísto toho žervé anebo klasické máslo, ořechové/mandlové máslo
- **Buchty a sušenky** namísto toho celozrnné, LowCarb, bezlepkové, raw anebo varianty málo tučné+sladké (sušenky při doporučených trojpoměrech max.do 17g tuku/100g – např. sušenky REJ)

- **Cukrovinky, sladkosti** namísto toho sušené anebo lyofilizované (sušené mrazem) ovoce, raw výrobky anebo vysokoprocetní čokolády bez cukru, čokoládové boby (DM drogerie)
- **Knedlíky houskové** namísto toho knedlík bramborový, špaldový, polentový (prodávají ve zdravých výživách nebo si udělej domácí)
- **Omáčky zahuštěné moukou** namísto toho omáčky nezahušťované nebo zahuštěné strouhanou bramborou, rozmixovanou vařenou zeleninou či rozvařenou cibulí, zahuštěné „Hraškou“ což je rozemletý hrách a krásně zahustí omáčky nebo plní funkci „spojovací“ např. do placiček, sladkých palačinek, slaných omelet atd.
- **Zelenina ze supermarketů** namísto toho kvalitní zelenina (sezónní), nejlépe od farmářů, z farmářských trhů anebo www.scuk.cz

JAK SI POSKLÁDAT JÍDELNÍČEK

- To se můžeš sama naučit, díky mojí hubnoucí metodice, která pracuje s jednoduchostí a rychlostí.
- Naučíš se odhadovat množství jídla a budeš si umět díky tomu také nakombinovat bílkoviny, tuky, sacharidy.
- Pokud chceš vědět více tak mě kontaktuj www.pavlatomaskova.cz

Krásný čas přeji,

Vaše Pavla

Sestavila a vytvořila Ing. Pavla Tomášková,
Nezávislá výživová poradkyně a autorka
zábavných hubnoucích programů pro ženy



Obsah v tomto dokumentu podléhá autorským právům a nesmí se dále sdílet ani kopírovat třetím osobám bez písemného svolení autorky.