

Nákupní seznam

Jedním ze základů správného stravování je dostatek kvalitních potravin. Poradím ti, jaké potraviny a kde kupovat.

MASO

- vybírej libové maso - **kuřecí a krůtí prsa, vepřová panenka, zvěřina, zadní hovězí**
- ideální volbou je nákup u řezníka nebo na farmářském trhu.

RYBY

- **mořský vlk, pražma, treska, tuňák, losos, pstruh, candát, sardinky**
- vhodné jsou jak **mražené filety** nebo **mořské plody**, tak samozřejmě i **čerstvé ryby**
- velký výběr je v řetězci Makro

ZELENINA

- **brambory, batáty, grenaille**
- **paprika, česnek, salátová okurka, rajče, ledový salát, mrkev, ředkvičky, zelí, celer, petržel, kedlubna, brokolice, cibule bílá i červená, cuketa, lilek, kapusta, špenát**
- čerstvou zeleninu koupíš v každém větším supermarketu (Globus, Kaufland, Tesco, Albert), lze zvolit i osvědčenou lokální prodejnu se zeleninou

OVOCE

- **avokádo, olivy, banány, jablka, hruška, limety, jahody, maliny, pomeranče, citróny, mražené lesní plody** na přípravu smoothie apod.
- stejně jako zeleninu i ovoce koupíš v každém větším supermarketu (Globus, Kaufland, Tesco, Albert)

LUŠTĚNINY, OBILOVINY, TĚSTOVINY, PEČIVO

- nezpracované potraviny by měly v jídelníčku převažovat, patří sem: **rýže, pohanka, quinoa, jáhly, čočka**
- **pečivo nakupovat s vyšším podílem celozrnné mouky**, kvalitní **žitný chléb**
- **těstoviny** je důležité především nerozvařit, ale připravovat "al dente", ve větších supermarketech není problém koupit výživnější variantu z čočky, špaldy nebo cizrny

MLÉČNÉ VÝROBKY A SÝRY

- **mléko, kokosové mléko, mandlové mléko, tvaroh, skyr (příchuť dle libosti)**
- **mozzarella light, eidam 20%, parmazán, cottage, ricotta**

OLEJE

- na studenou kuchyni používej **panenský olivový olej**
- na smažení se dá použít panenský olivový olej také, ale není dobré ho dlouho přepalovat, lepší varianta je **máslo** nebo ještě lépe **Ghí (přepuštěné máslo)**
- obecně na tepelnou úpravu je dobré použít **rafinovaný řepkový olej**, který je stabilnější i při vyšších teplotách

VEJCE

- v případě možnosti - **domácí slepičí vejce**, množství živin u vajec ze supermarketu je srovnatelné, avšak barva a chuť je u domácích vajec podstatně lepší
- v obchodě vybírej vejce z volných chovů s venkovním výběhem - **označení: 0 CZ XXXX nebo 1 CZ XXXX**

OSTATNÍ

- nesolené a nepražené **ořechy - lískové, vlašské, kešu**
 - **koření** - na drůbež, hovězí, oregano, sůl a pepř
 - **sojová omáčka, teriyaki, hoisin**
 - **100% syrovátkový protein, proteinové tyčinky** - nejlepší objednat z internetových stránek - aktin.cz, myprotein.cz
 - vysokoprocenní čokoláda (70%+)
- mu a časový horizont, který je potřeba k dosažení stanoveného fitness cíle. Zeptej se trenéra, zdali Ti může garantovat, že s ním budeš mít výsledky.



BEFIGHTER

Fyzická a psychická kondice bojovníka