



**Ing. Tereza Solilová**  
výživová poradkyně, kontakt a další informace na webu [zdrave-ziti.cz](http://zdrave-ziti.cz). Není dealerkou ani jednoho z vyjmenovaných produktů, vychází ze svých zkušeností a odborných znalostí.

# JÍDLO V PRÁŠKU

## Pro koho je řešením?

**Nestiháte se pravidelně najíst, ale příprava poctivého jídla by vám vzala i poslední zbytky času? Přestaňte snít o amarounech. Jsou tu zdravější alternativy.**

TEREZA SOLILOVÁ

**P**řed nějakou dobou jsem byla přesvědčena, že vaření z čerstvých sezonních surovin je jediná cesta ke zdravé stravě. To bylo v době, kdy jsem výživu hltala z odborných knih a s jídlem jsem experimentovala v kuchyni. Vaření je bezva, když vás to baví a máte na to čas. Někdo však nechce investovat do přípravy pokrmu víc času, než kolik mu zabere zalití pytlíkového čaje a namazání chleba. S takovou realitou jsem se střetla, když jsem se profesně začala věnovat nutričnímu poradenství. Praxe mi ukázala, že navzdory mým doporučením o prospěšnosti snídaně většina lidí stejně opustí ráno domov s prázdným žaludkem a luštěniny jíst nebude,

protože se musí máčet předem a dlouho se vaří. Přemlouvání ‚busy‘ klienta, že má o víkendů klíčit semínka je naprostá utopie. Lidé mají jiné věci na práci. Realita je taková, že není čas nebo energie po večerech vytvářet kulinářské zázraky podle Jamieho Olivera. Což mně, výživové poradkyni, znesnadňuje práci.

Nejsem fanouškem polotovarů a dietních pytlíků s izolovanými živinami, které mají zastoupit hlavní jídla, ale rozumím důvodům, proč mají úspěch. Doba si žádá efektivní řešení pro hladové žaludky. Vždyť v Izraeli dokonce nedávno vynalezli 3D tiskárnu na jídlo!

Požadavkům moderního životního stylu jsem se při své práci musela přizpůsobit i já. Cílem

mého poradenství je upravit klientům jídelníček tak, aby jeho základem byla zdravá opravdová strava. Rozhodně nechci, aby se ve spěchu uchýlovali ke čtvrtinkám pizzy a párkům v rohlíku. A tak jsem se pustila do hledání nutričně vyvážené svačinky. Mé požadavky byly poměrně přísné.

**Potrava měla splňovat následující:**

- 1** možnost slupnout ji bez složité přípravy kdekoliv, v kanceláři, na cestách i při sportu,
- 2** nízký obsah sacharidů a být vhodná i pro ty, kteří mají problém s konzumací mléka,
- 3** tělu poskytnout bílkoviny, vlákninu, vitaminy a minerální látky, probiotika a enzymy,
- 4** být bez syntetických živin, umělých sladidel, příchutí, bez konzervačních látek.

Dobrého pomálu. Výsledky mého pátrání najdete v boxu. Nejraději mám Raw Meal, který se brzy i mně samotné hodil jako fajn služebníček při přepadení akutním hladem. Jakožto matka pracující na volné noze také nemám času nazbyt.



## ZDRAVÉ FAST FOODY

### RAW MEAL

Snack vyrobený ze syrových (raw) superpotravin – organických semen, klíčků a listové zeleniny. Přirozeným způsobem uspokojuje hlad. Možná nevýhoda: obsahuje tepelně nezpracované suroviny. Proto může osoby se slab-

ším trávením nadýmat nebo jim způsobovat mírné pnutí v oblasti žaludku. Cena Raw Meal Natural: 908 g/1439 Kč. K dostání také v polovičním balení a s příchutěmi: čokoláda, vanilka, vanilka chai na webu [lifeway.cz](http://lifeway.cz).

### SUPER ELIXÍR

Mediálně známý sourozenec Raw Mealu od firmy WelleCo. Obsahuje taktéž výtažky z přírodních biopotravin bez použití tepla. Kromě možného rizika pocitu nafouknutí je

značná nevýhoda pro české spotřebitele jeho cena: 300g v luxusní dóze/2800 Kč. K dostání je v pražském obchodě Ingredients, [www.ingredients-store.cz](http://www.ingredients-store.cz).

### ORGANIC PLANT PROTEIN

Rostlinný protein obsahující směs certifikovaných organických bílkovin. Ideální pro každého, kdo hledá čistý doplněk proteinů bez alergenů (tj.

lepku, obilovin, mléka, sóji), např. pro vegetariány. Cena: 260 g/569 Kč. Koupíte na webu [lifeway.cz](http://lifeway.cz).