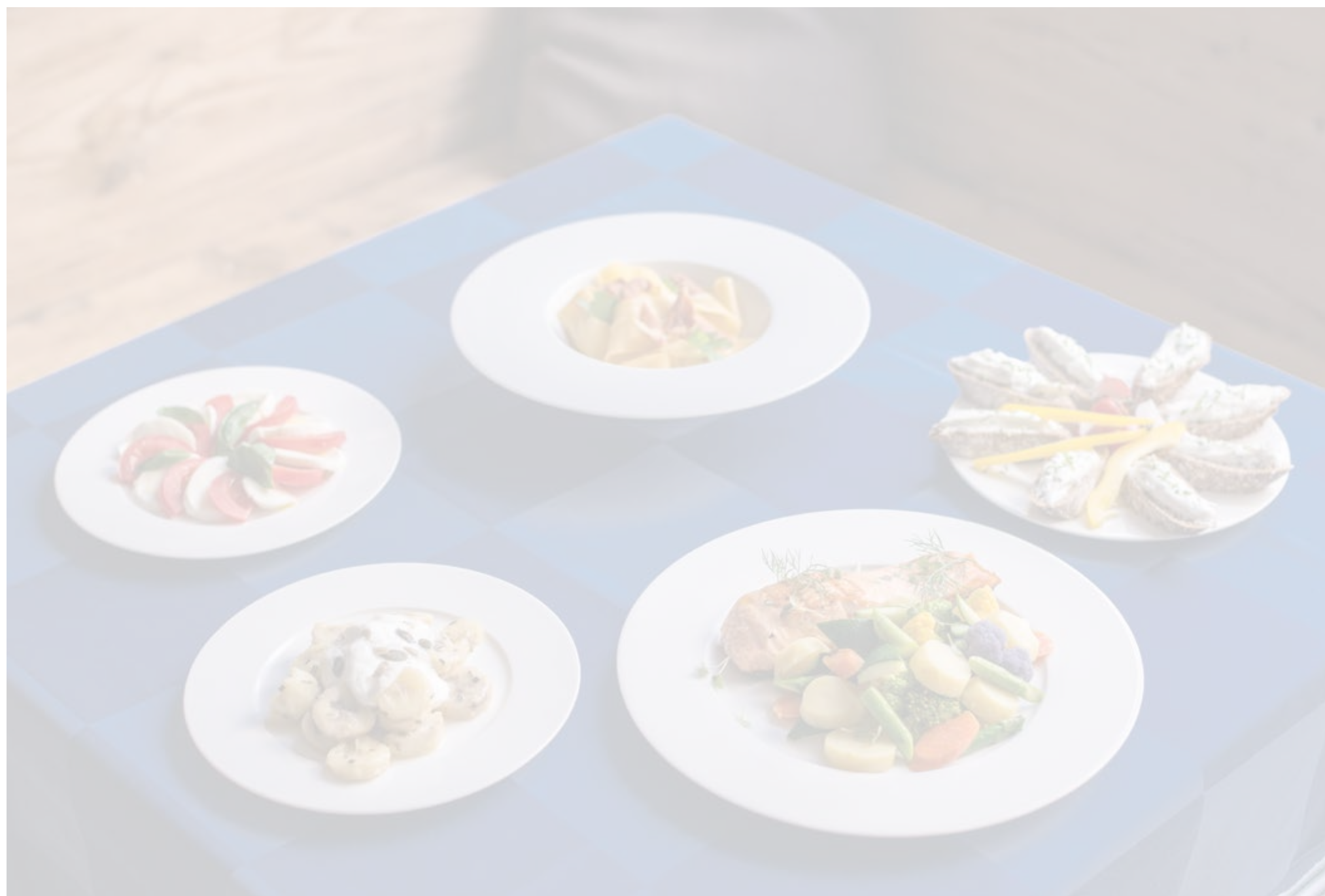


ATLAS PORCÍ





OBSAH

Jak vypadá normální porce? (Ing. Tereza Bočková)	3
Slovo paní ředitelky (PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková)	3
Komentář	4
Projektové údaje	4
 SNÍDANĚ	 5
Ovesné vločky restované na másle s jablkem, ořechy, medem a skořicí, přelité bílým jogurtem	6
Vícezrná bageta s tvarohovou pomazánkou a pažitkou, zelenina	7
Domácí müsli, čerstvé ovoce, bílý jogurt	8
Míchaná vejčička na jarní cibulce, bageta se semínky, rajčatový salát	9
Vánočka s máslem, oříškovou pomazánkou a džemem	10
 DOPOLEDNÍ SVAČINY	 11
Ovoce s řeckým jogurtem, restovaná dýňová a slunečnicová semínka	12
Tmavý toustový chléb, plátky sýra, zeleninová obloha	13
Smoothie z banánu, borůvek a chia semínek	14
Jahodový jogurt s piškoty	15
 OBĚDY - POLÉVKY	 16
Dýňový krém	17
Kuřecí vývar se zeleninou	18
Polévka minestrone	19

OBĚDY - HLAVNÍ JÍDLA	20
Grilovaný steak z lososa, zelenina a brambory v páře	21
Pappardelle à la carbonara	22
Smažený řízek s bramborovým pyré, salát s naklíčenými luštěninami	23
Hummus s rajčaty a pórkem, celozrnný žitný chléb	24
DEZERTY	25
Grilovaný banán na másle s rozmarýnem, jogurt	26
Čokoládový dort	27
Tvarohový cheesecake	28
ODPOLEDNÍ SVAČINY	29
Chléb s pomazánkou a kvalitní šunkou, obloha	30
Šlehaný tvaroh s medem a sušenými švestkami	31
Salát caprese z rajčat a mozzarely, knäckebrotty	32
VEČEŘE	33
Grilované kuřecí maso, kuskus se zeleninou	34
Pečená zelenina s hoblíčky parmezánu, tmavý rohlík	35
Těstoviny se zeleninou, jogurtový dressing, bazalka	36
Obložený talíř s vejcem, cereální kornspitz	37
Recenze – Atlas porcí (PhDr. Mgr. Nikola Peřinová)	39
Poděkování restauraci Borgo Agnese	40
Tiráž	41



Jak vypadá normální porce? – S touto otázkou se v nutriční poradně setkávám někdy i několikrát denně. Není se čemu divit ve světě, kde téma výživy člověka znamená širokou oblast zahrnující nejrůznější směry, kontroverze a názory a kde nedílnou součástí doby je držení rozličných diet.

Naše brožurka Atlas porcí si neklade za cíl definovat tzv. ideální jídelníček s přesnou gramáží či vyčíslenou energetickou hodnotou potravin. Spíš představuje prostřednictvím fotografií odpověď na otázku, jak vypadá vhodná porce, a zároveň **slouží jako odrazový můstek či inspirace na cestě k nalezení skutečných potřeb vlastního těla.**

Energetická potřeba každého jedince záleží na jeho pohlaví a věku, tělesné konstituci, poměru svalové hmoty v těle, aktivitě během dne a mnoha dalších faktorech, a pokud je potřeba ji přesněji určit, je vhodné spolupracovat s lékařem či nutričním terapeutem. Ale především přes všechny odborné rady přitom nesmíme zapomínat, že **největším odborníkem na vlastní tělo může být každý z nás, když mu bude opravdu naslouchat.**

Přeji Vám mnoho kreativity a odvahy experimentovat s vytvořením ideálních porcí právě pro Vás a dobrou chuť...!

Ing. Tereza Bočková
nutriční terapeutka

Jak rozumět jednotlivým porcím jídla (jak moc je „akorát“? a jak málo je „nedostatečně“?), jak nalézt pro sebe sama nejvhodnější složení jídelníčku a jak si v tom všem zachovat zdravý rozum, nadhled a přirozenost? Jistotu a sebevědomí? Moc bychom si v Anabell přáli, abyste takové otázky nemuseli řešit, aby pro Vás všechny bylo jídlo naprosto přirozenou částí života a užívali jste si ho. A že může vypadat opravdu krásně a že Vám s ním může odborník pomoci, dokládáme novým Atlasem porcí.

Nechť Vám přináší jen to nejlepší!

PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková
ředitelka



To, že je dnes velmi moderní stravovat se zdravě a věnovat pozornost svému životnímu stylu, má mnohé pozitivní přínosy. Přemýšleli jste však někdy také o **stinné stránce tohoto trendu?** Domníváme se, že právě takovou stinnou stránku představují stravovací extrémy. Do těch se dá zahrnout i snaha o dosažení bezchybného jídelníčku, která přestane být přiměřenou a místo toho se svým nastavením stává pro dotyčného stresující. Myslíme si, že stres a napětí okolo výživy mohou mít nakonec výraznější vliv na celkové zdraví organismu, než jaký má složení našeho jídelníčku.

Volbou potravin v našem Atlasu porcí se tak snažíme přiblížit současným představám o racionální stravě, avšak s **prostorem pro obměny** za potraviny, které jsou pro Vás dobře dostupné či obvyklé (můžete například bez obav střídat všechny dostupné druhy běžného pečiva, přílohy i další složky jídelníčku). Atlas porcí byl záměrně sestaven k inspiraci pokrmy, které se ve většině případů dají snadno připravit. Jestliže nemáte dostatek času ke zdobení a aranžování, jednoduše použijte pouze **základní suroviny. I tak můžete vytvořit nutričně hodnotný pokrm.**

Posledním doporučením pro sestavení Vašeho vlastního vyváženého menu je upozornění, že **jídelníček je vždy potřeba posuzovat jako celek.** Kromě složení jednotlivých pokrmů by Vás proto měla zajímat jeho celková skladba během dne. V případě, že bude například oběd méně energeticky bohatý, měli byste podle potřeby zvětšit odpolední svačinu. Možná si po obědě dopřejete **dezert** anebo pravidelně zařadíte také **druhé večeře.** Jestliže aktivně sportujete, pravděpodobně zařadíte **svačinku navíc** a všechny porce **o něco zvětšíte.** Ať už se přitom rozhodnete spolupracovat s odborníkem, či nikoliv, Váš jídelníček na míru by měl být vždy individuální a jedinečný.



Podpořeno grantem z Norska | Supported by grant from Norway

Vydání této publikace bylo podpořeno v rámci projektu
Vím, proč jím?/Vím, proč jím!, číslo grantu: CZ.11/MGS/025.

 **Anabell**

© Centrum Anabell, z. s., 2015

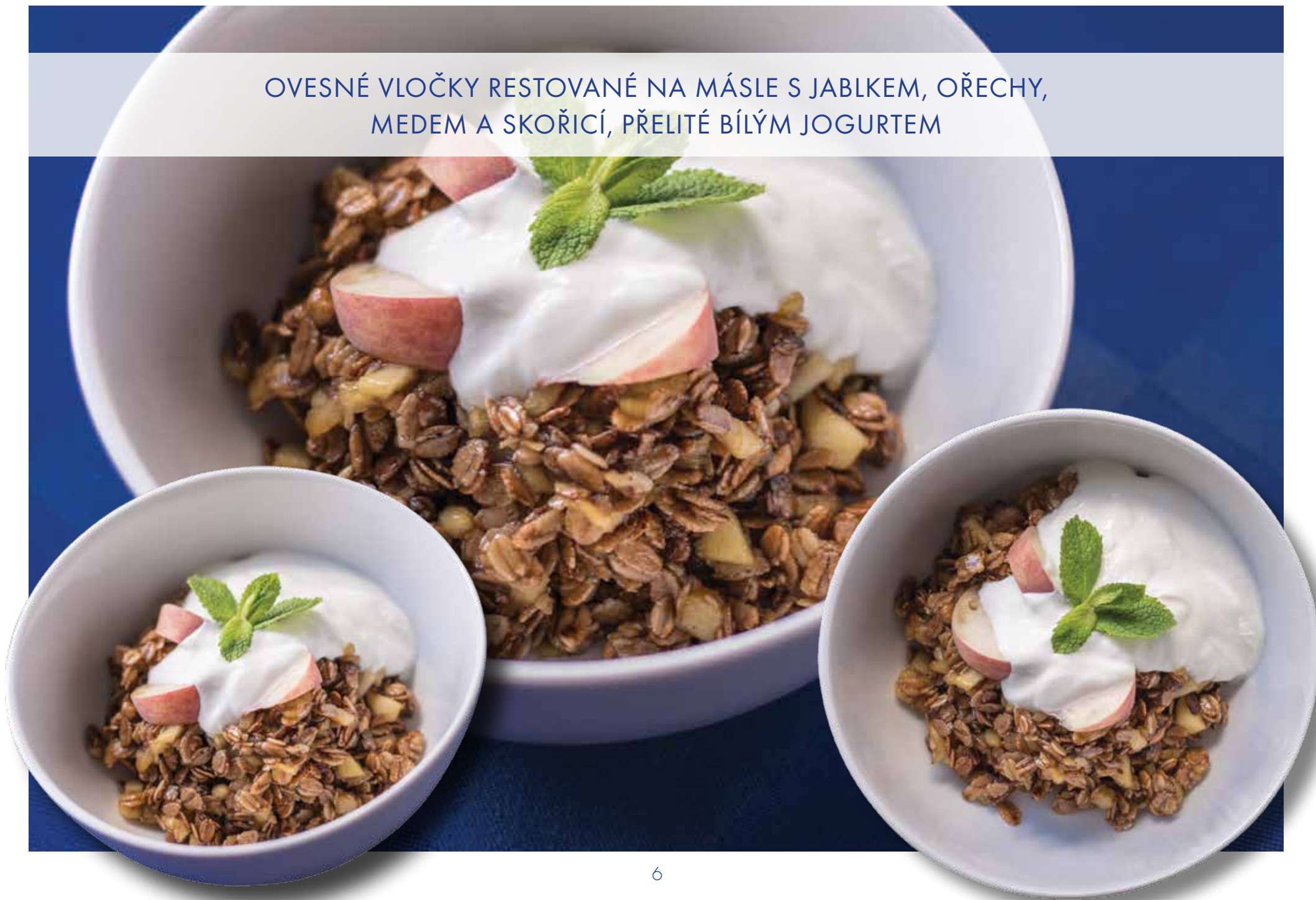


SNÍDANĚ

Snídaně by měla tvořit zhruba 25 % z celkového energetického příjmu během dne, proto je vhodné ji považovat za přirozenou součást denního rytmu. Nejlépe Vás zasytí, jestliže bude obsahovat zdroj sacharidů, bílkovin a porci zeleniny nebo ovoce.



OVESNÉ VLOČKY RESTOVANÉ NA MÁSLĚ S JABLKEM, OŘECHY,
MEDEM A SKOŘICÍ, PŘELITÉ BÍLÝM JOGURTEM



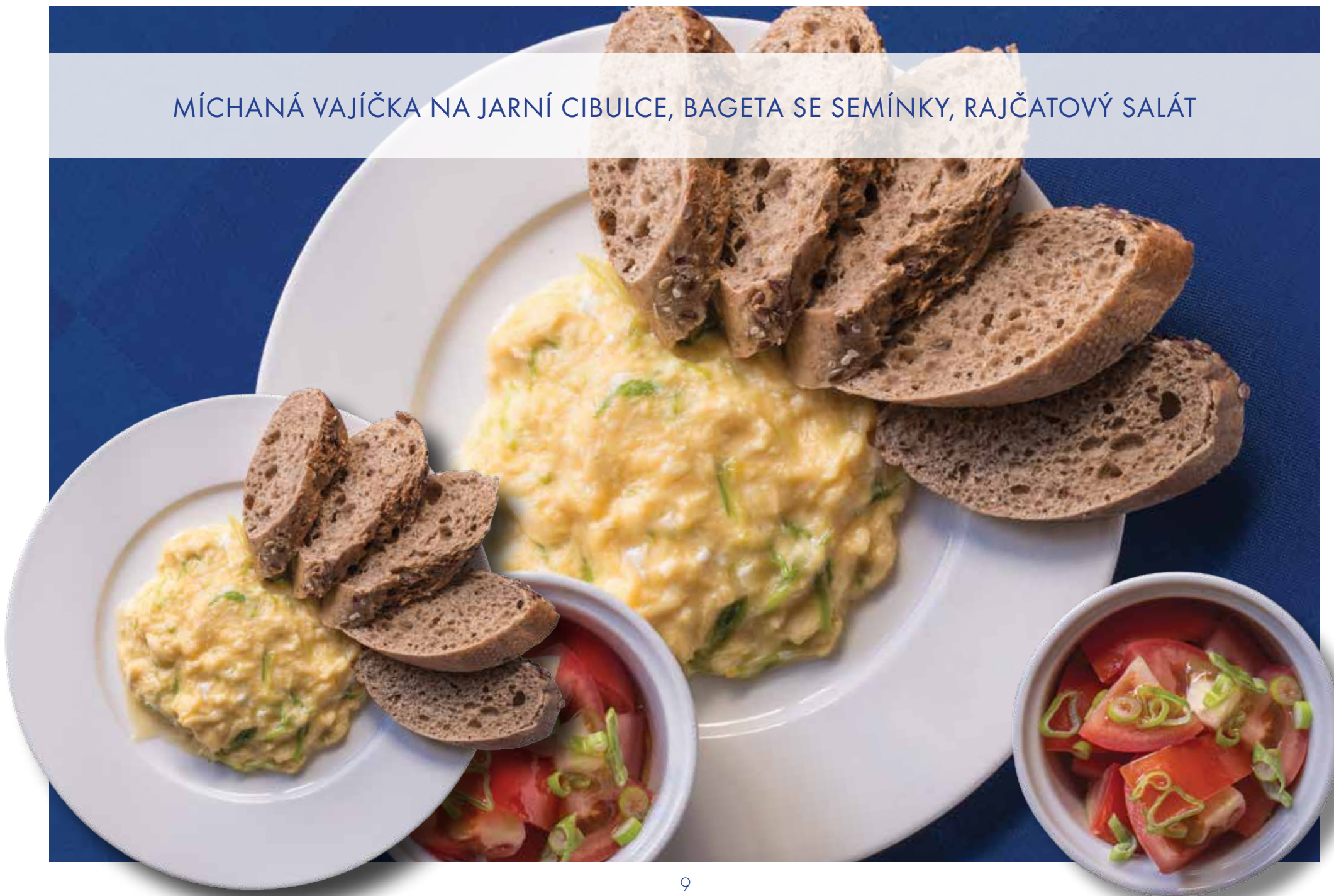
VÍCEZRNNÁ BAGETA S TVAROHOVOU POMAZÁNKOU A PAŽITKOU, ZELENINA



DOMÁCÍ MÜSLI, ČERSTVÉ OVOCE, BÍLÝ JOGURT



MÍCHANÁ VAJÍČKA NA JARNÍ CIBULCE, BAGETA SE SEMÍNKY, RAJČATOVÝ SALÁT



VÁNOČKA S MÁSLEM, OŘÍŠKOVOU POMAZÁNKOU A DŽEMEM

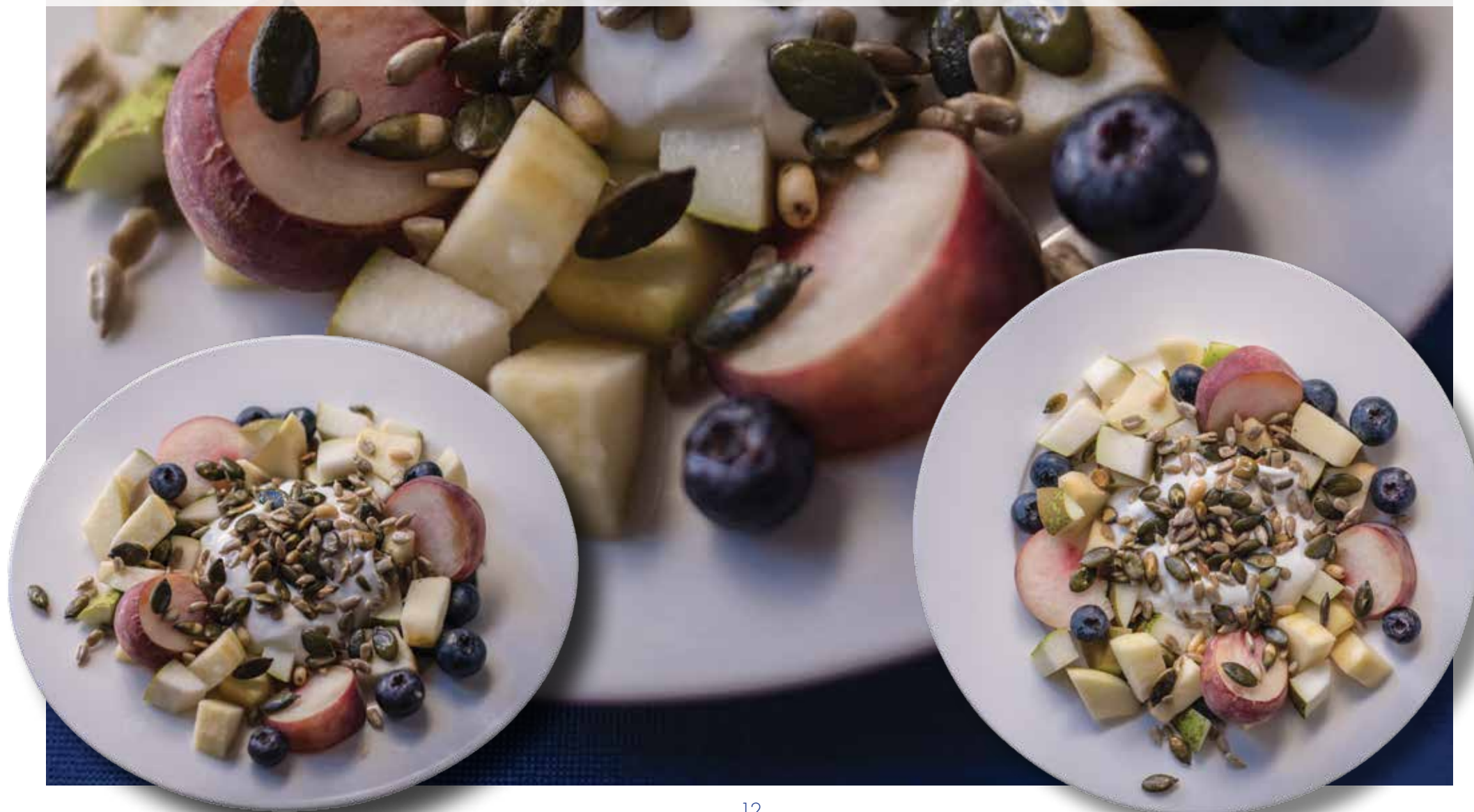


DOPOLEDNÍ SVAČINY

Dopolední svačinka by Vám měla poskytnout asi 10 % z celkového příjmu energie za den. Vhodné je zařazovat na ni ovoce, např. v kombinaci s mléčným výrobkem, hodí se však i obložené pečivo doplněné čerstvou zeleninou, malá sladkost a podobně.



OVOCE S ŘECKÝM JOGURTEM, RESTOVANÁ DÝŇOVÁ A SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ



TMAVÝ TOUSTOVÝ CHLÉB, PLÁTKY SÝRA, ZELENINOVÁ OBLOHA



SMOOTHIE Z BANÁNU, BORŮVEK A CHIA SEMÍNEK



JAHOVÝ JOGURT S PIŠKOTY



OBĚDY – POLÉVKY

Polévka je vhodnou součástí zdravého oběda. Hustší polévku s obsahem bílkovin je také možné doplnit pečivem a příležitostně zařadit jako teplou večeři.



DÝŇOVÝ KRÉM



KUŘECÍ VÝVAR SE ZELENINOU



POLÉVKA MINISTRONE

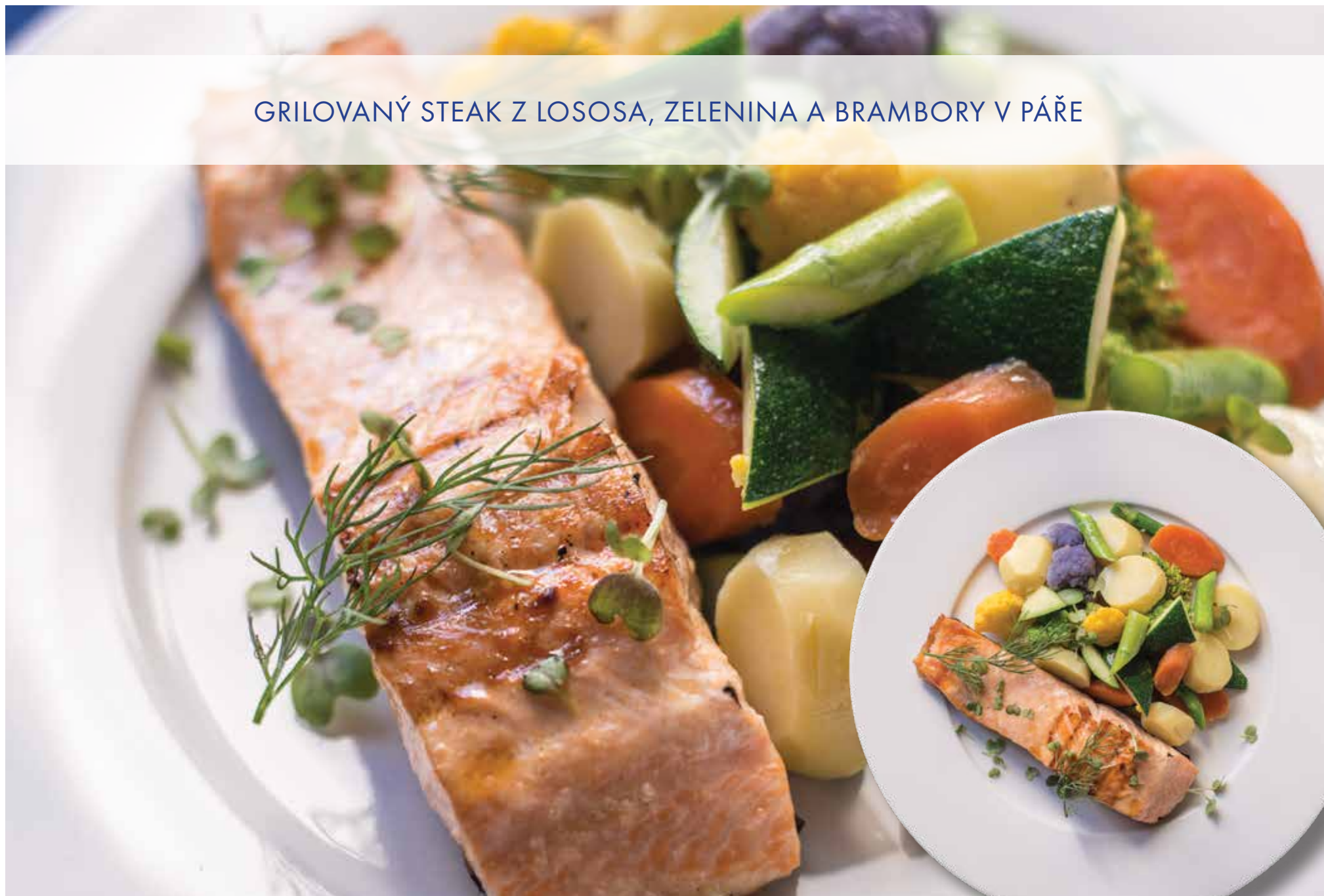


OBĚDY – HLAVNÍ JÍDLA

Oběd by měl tvořit 30–35 % energie přijaté za jeden den. Ideálně obsahuje zdroj bílkovin, sacharidů a porci zeleniny. K nutričním doporučením pro správnou výživu patří zařazovat do jídelníčku alespoň dvakrát do týdne luštěniny a stejně často také ryby. Příležitostně se podle chuti hodí podávat i oběd ve sladké variantě.



GRILOVANÝ STEAK Z LOSOSA, ZELENINA A BRAMBORY V PÁŘE



PAPPARDELLE À LA CARBONARA



SMAŽENÝ ŘÍZEK S BRAMBOROVÝM PYRÉ, SALÁT S NAKLÍČENÝMI LUŠTĚNINAMI



HUMMUS S RAJČATY A PÓRKEM, CELOZRNÝ ŽITNÝ CHLÉB



DEZERTY

Dezert může být přirozenou součástí lehčího oběda. Hodí se také v případě zvýšené fyzické aktivity během dne. Výborně doplňuje i každý oběd podávaný při slavnostní příležitosti.



GRILOVANÝ BANÁN NA MÁSE S ROZMARÝNEM, JOGURT



ČOKOLÁDOVÝ DORT



TVAROHOVÝ CHEESECAKE



ODPOLEDNÍ SVAČINY

Stejně jako dopolední přesnídávka představuje i odpolední svačina asi 10 % z energie přijaté v průběhu dne. Její složení přizpůsobte časovému rozestupu mezi obědem a večeří a svému aktuálnímu výdeji energie.



CHLÉB S POMAZÁNKOU A KVALITNÍ ŠUNKOU, OBLOHA



ŠLEHANÝ TVAROH S MEDEM A SUŠENÝMI ŠVESTKAMI



SALÁT CAPRESE Z RAJČAT A MOZZARELLY, KNÄCKEBROTTY



VEČEŘE

Večeře tvoří 20–25 % energetické hodnoty denní stravy a je tedy důležitou součástí stravovacího režimu. V teplé i studené variantě by se měl opět objevit kvalitní zdroj bílkovin a sacharidů a neměla by chybět zelenina.



GRILOVANÉ KUŘECÍ MASO, KUSKUS SE ZELENINOU



PEČENÁ ZELENINA S HOBLINKAMI PARMEZÁNU, TMAVÝ ROHLÍK



TĚSTOVINY SE ZELENINOU, JOGURTOVÝ DRESINK, BAZALKA



OBLOŽENÝ TALÍŘ S VEJCEM, CEREÁLNÍ KORNSPITZ



Recenze – Atlas porcí

„Jak vypadá normální porce jídla?“ Běžná otázka provázející nutriční terapii, kterou klient dříve či později vysloví. Je normální porcí velká čokoládová tyčinka, porce steaku z pořadu o vaření či miniporce zeleninového salátu v dietním časopise? Jak najít přiměřenou porci ve světě reklam, adorace jídla a kultu štíhlosti? Smutné je, že řada z nás se již neumí spolehnout na řeč svého těla a podléhá tlaku okolí, jež nám vnucuje vlastní názor. A radí nám kdekdo – maminka, babička, kamarádi a kamarádky, módní a sportovní časopisy, kuchařky, knihy o dietách, pořady o vaření, reklamy, obchodní řetězce.

Na přiměřených porcích jídla přitom není nic záhadného. Každý organismus má sice specifické nároky na výživu, ale odborníci se shodují na velikosti a složení standardizované porce, jež jednoduše vychází z kvalitativních a kvantitativních potřeb průměrného organismu dané cílové skupiny. V případě specifických nároků na výživu pak lze s pomocí nutričního terapeuta zvažovat, jak drobnými změnami – kvantitativními či kvalitativními – přizpůsobit standardizované porce potřebám daného klienta.

Atlas porcí přináší ukázky standardizovaných porcí, jež nejsou dogmatem, ale základem pro vytvoření konkrétního nutričního plánu. Jelikož byl Atlas porcí připravován primárně pro práci s klientkami s poruchou příjmu potravy, vycházejí předkládané standardizované porce z nutričních potřeb mladých dívek a žen. Nabídka jednotlivých jídel je představena tak, aby byla atraktivní pro danou cílovou skupinu a aby byl Atlas porcí užitečným pomocníkem pro terapii poruch příjmu potravy. Velmi důležitým aspektem zpracování Atlasu porcí je použití moderního servírování jídel spojené s vysokou kvalitou fotografie. Pojetí a vizuál fotografií uvedených pokrmů koresponduje s fotografiemi jídel, jež mladší věková skupina běžně sdílí na Instagramu či Facebooku.

Atlas porcí umožňuje nutričnímu terapeutovi probrat s klientkou denní režim stravování a podrobně rozebrat složení a množství jednotlivých potravin, ze kterých se dané jídlo skládá. Navrhované varianty jídel jsou pestré, jednoduché na přípravu, složené z běžně dostupných potravin a jakákoliv kombinace jednotlivých denních jídel vytvoří vyvážený denní nutriční plán. Nutriční terapeut ale může využívat ilustrací i jednotlivě a společně s klientkou pozvolně postupovat k vyváženému stravování. Atlas porcí rovněž pomůže klientkám uvědomit si přirozenost průběžného stravování během dne. Ilustruje zlatou střední cestu a nenásilně tak předkládá kontrast extrémům, jež se ve stravování klientek s poruchou příjmu potravy objevují.

Děkuji autorskému týmu za zpracování kvalitní a přínosné pomůcky, jež zajisté najde široké praktické uplatnění v nutriční terapii poruch příjmu potravy.

*PhDr. Mgr. Nikola Peřinová
nutriční terapeutka*



Děkujeme restauraci Borgo Agnese v Brně (www.borgoagnese.cz) za přípravu jídel, profesionální spolupráci a ochotu podílet se na naší poradenské a terapeutické pomůcce Atlas porcí. Borgo Agnese patří ke špičkovým restauracím v Brně, pyšní se i úžasnou atmosférou. Kombinuje elegantní moderní interiér s výjimečnou historií místa, kde se v 1. tisíciletí začala psát historie Brna. Jmenovitě děkujeme spolumajiteli panu Michalu Prachařovi a kuchaři panu Pavlu Pietropaolovi.

Vydalo: Centrum Anabell, z. s.

Autorka: Ing. Tereza Bočková

Fotografie: Vojtěch Veškrna

Grafika: Jana Vališová

Metodická spolupráce: PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková

Sazba a tisk: Robert Donné

© Centrum Anabell, z. s., 2015, 1. vydání

Neprodejný výtisk

Publikace ani její části nesmějí být publikovány ani šířeny jakýmkoliv způsobem a v jakékoliv podobě bez výslovného svolení Centra Anabell, z. s.

