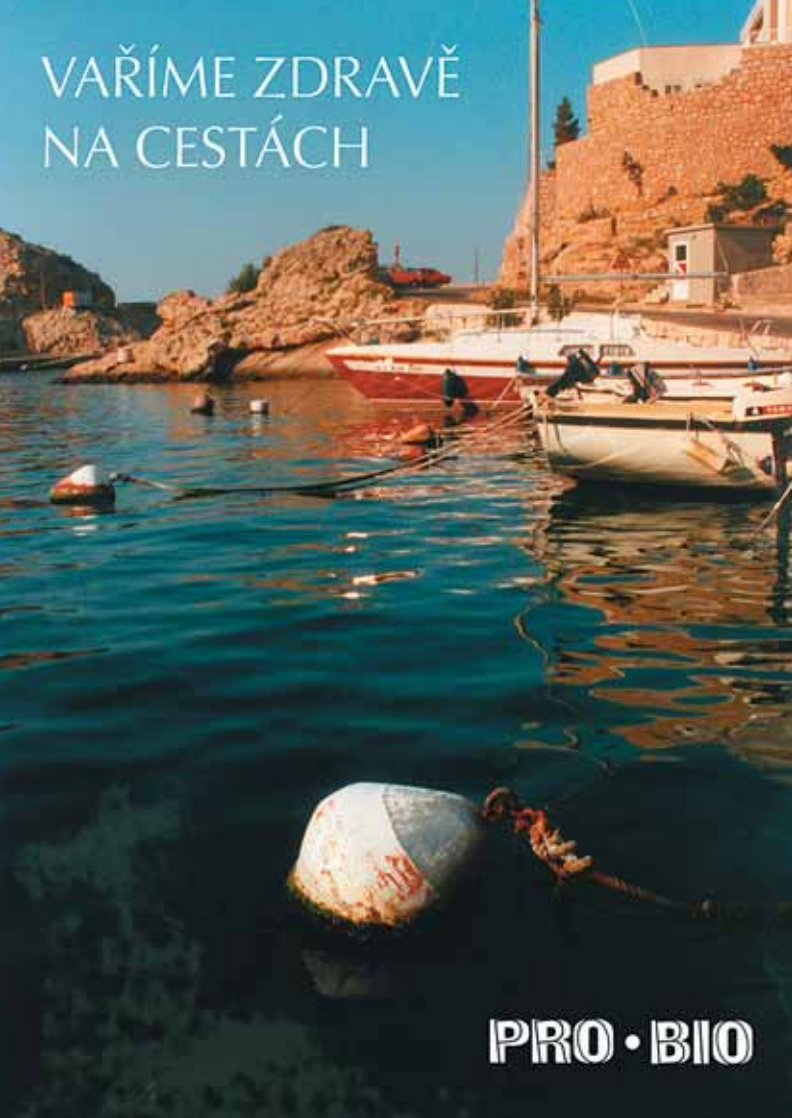


VAŘÍME ZDRAVĚ  
NA CESTÁCH

A scenic coastal harbor with boats and a stone building on a cliff. The water is a deep blue-green, and the sky is clear. In the foreground, a large, white, spherical buoy with some rust and red markings is attached to a rope. In the middle ground, a white boat with a red hull is docked, and another white boat is visible behind it. The background features a large, stone building built into a cliffside, with a small white structure on the cliff face. The overall atmosphere is peaceful and coastal.

**PRO • BIO**



# Toužíte dosáhnout vysněného cíle?

- strávit dovolenou nadivoko v horách
- přejít "natěžko" pohoří
- pokořit vysoký vrchol
- sjet divokou řeku
- projet na kole vytouženou zemi

## **NEPODCEŇUJTE PŘI TOM TO, CO JÍTE!**

Abyste to dokázali, potřebujete dostatek živin, vitaminů, minerálních látek a vlákniny, které Vám dodají energii a pomohou Vám k Vaším výkonům.

## **Přemýšlíte před každou cestou, co zase budete vařit? Už Vás nebaví stravovat se pořád jednotvárně z instantních polotovarů a "čínských" polévek?**

Zde naleznete osvědčené tipy a nápady, které Vám pomohou při nákupu potravin s sebou na dovolenou.

Dbali jsme na to, aby suroviny byly **zdravé**, lehké a zároveň, aby jejich příprava byla jednoduchá a trvala co nejkratší dobu.

Pokud máte obavy z neznámých surovin, raději si zkuste jídlo uvařit ještě před cestou. Budete mít potom větší jistotu, že se dobře najíte. Zajímavé recepty naleznete na stránkách **[www.probio.cz](http://www.probio.cz)**.

*Většina doporučených jídel má tu výhodu, že při vaření zvětší svůj objem více než 2x. Což znamená, že z jednoho sáčku o objemu 500 g připravíte třeba 5 – 8 porcí.*





## Naučte se vařit z biopotravin!

*Ochráníte tak nejen zdraví své, ale i přírodu kolem sebe. Jejich nabídka je široká a jsou běžně k dostání!*

### Proč právě biopotraviny?

Biopotraviny jsou státem kontrolované potraviny vypěstované v souladu s přírodou. Ekologičtí farmáři nepoužívají syntetické chemické látky (hnojiva či pesticidy), ale pouze látky přírodního charakteru (chlévká mrva, zelené hnojení, drcené horniny...). Jedná se ve většině případů o náročnou manuální práci. Ekofarmáři se starají o pohodu svých zvířat, chrání ohrožené druhy rostlin, neznečišťují půdu, vodu a vzduch, šetří vedlejší náklady a obnovují život na venkově. Následní biopracovatelé nepřidávají do svých výrobků přídavné látky, tzv. Éčka, které by uměle vylepšovaly jejich barvu, chuť, vůni či prodlužovaly trvanlivost. Geneticky modifikované organismy jsou v ekologickém zemědělství zcela zakázány.

**Biopotraviny** podléhají přísným pravidlům a řídí se Zákonem o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. a Nařízením Rady EU 2092/91.

**Jedná se o čistě přírodní produkty, které byly vypěstovány s láskou a úctou k přírodě.**

**Mají za úkol chránit životní prostředí a posílit Vaše zdraví.**

Pokud se rozhodnete pro biopotraviny, můžete si být jisti, že přispíváte dobré věci a podporujete např. ohleduplné zacházení se zvířaty a rozvoj ekofarem, které jsou na počátku své velké kariéry.

Na svých cestách si můžete dokoupit i místní produkty přímo od farmářů (zeleninu, ovoce, mléko, sýry, mléčné výrobky). Ti se v mnohém podobají těm ekologickým, protože produkují „v malém“ a dávají do svých výrobků srdce.

**Ale dávejte pozor, v jakých hygienických podmínkách potraviny zpracovávají!**

Biopotraviny jsou označeny českou značkou pro biopotraviny, případně některou z mezinárodních bio značek.



# Co jíst, aby nám nedošly síly?

*Základem stravy jsou živiny - bílkoviny, sacharidy, tuky a neměly by chybět ani vitaminy, minerální látky, esenciální mastné kyseliny, vláknina a voda. Obecně, pokud chcete podávat fyzické výkony, měli byste myslet na dostatečný příjem energie a tekutin.*

## Co jíst před výkonem?

Bez vydatné a lehce stravitelné snídaně se neobejdete. Snídaně nastartuje Váš organismus, a proto by měla představovat asi 30 % energetického příjmu na celý den.

Nejvhodnější je posnídat jídlo bohaté na složité sacharidy - **polysacharidy**. Komplexní sacharidy Vám dodají energii. Jejich výhodou je postupné a pozvolné vstřebávání, čímž udržují stálou hladinu krevního cukru, a snižují tak pravděpodobnost vzniku velkého hladu a únavy. Při nedostatku sacharidů nastává rychle únava, vyčerpání a snižuje se výkonnost svalů.

Mezi potraviny bohaté na polysacharidy (škrob a vlákninu) patří

obiloviny, vločky, luštěniny, rýže, brambory, mouka, celozrnné pečivo a těstoviny. Volte raději celozrnné druhy, které mají více vitamínů a minerálů.

## Co jíst během výkonu?

V průběhu túry je potřeba dodávat **rychlé, jednoduché cukry**. Jsou lehce stravitelné a poskytují nám okamžitou energii. Nejvhodnější je sušené či čerstvé ovoce, hroznový cukr, čokoláda, sušenky, oplatky, aj.

Během dne bychom neměli zapomínat na **pitný režim**. Za normální situace vypijeme 2 - 3 litry tekutin denně. Při fyzické námaze tělo vylučuje ve zvýšené míře pot spolu s ostatními tekutinami. Proto je nutné neustále tekutiny doplňovat v závislosti na tělesné kondici jedince, zátěži, teplotě a vlhkosti okolního prostředí. Pijte často a po malých doušcích, je dobré vypít každých 20 minut 1,5 - 2 dcl tekutin.

## Co jíst po výkonu?

Protože jste celý den vydávali energii, Vaše tělo je vyčerpané a potřebuje doplnit sacharidy a bílkoviny. Sacharidy obnoví Vaše síly a bílkoviny pomohou regeneraci organismu a výstavbě nových tkání. Večeře by se tedy měla orientovat na **jídla bohatá na bílkoviny**. Jejich zdrojem jsou živočišné produkty - vejce, ryby, zvěřina, maso, mléko, sýry, ale také luštěniny, obilniny, brambory či ořechy. Ideální je tyto dva zdroje zkombinovat, protože ty živočišné většinou obsahují nasycené mastné kyseliny, které zvyšují riziko pro naše srdce.

A nevynechejte ani **tuky**! Zdraví prospěšné jsou ty s obsahem nenasycených mastných kyselin, které snižují cholesterol v krvi a najdeme je např. v rostlinných olejích (nejlépe za studena lisovaných), rybách, ořechách či lněném semínku.

## Snídaně

### Obilné kaše

Na snídani si můžete připravit obilnou kaši z různých druhů **celozrnných vloček Bioharmonie** (ovesné, špaldové, žitné, pohankové, pšeničné), které přes noc necháte namočené (není nutné). Vločky můžete namáčet či uvařit ve vodě, pro lepší chuť použijte sušené mléko (nejlépe ovesné či sojové) nebo bílou kávu. Pak jen kaši přiveďte k varu a chvíli za stálého míchání povařte. Kaši můžete osladit třtinovým



Sušené ovoce a obilniny PRO - BIO

cukrem, medem, čokoládou či sušeným ovocem. Vylepšíte ji oříšky, dýňovými či lněnými semínky, slunečnicí nebo sezamem. Obsahují vysoké množství nenasyčených mastných kyselin

a vitamin E s anti-oxidačními účinky, který povzbuzuje náš obranný systém a napomáhá předcházet úrazům ze zvýšené svalové námahy.



Pohanková krupice  
Biolinie

Výbornou a rychlou snídani připravíte ze **špaldové či pohankové krupice**. Nasbírejte si v okolí hrst čerstvého lesního ovoce (maliny, borůvky či jahody) a připravte si lahodnou kaši, na kterou budete ještě dlouho vzpomínat. Dochutíte ji stejně jako kaši z celozrnných vloček.

**Müsli či medové pukance** smíchejte s mlékem, jogurtem či tvarohem. Můžete přidat nakrájené čerstvé ovoce.



Trvanlivý žitný bio chléb

## Chléb žitný celozrnný vakuovaný

Vakuovaný chléb má tu výhodu, že Vám na cestách neztvrdne ani nezplesniví a zůstává stále vláčný. Bio celozrnný chléb obsahuje více živin, minerálů a vlákniny a neobsahuje žádné konzervační látky. Je výborný



Slunečnicové pomazánky Zwergenwiese

se sýrem, paštikou či jakoukoli pomazánkou.

**Tip:** vyzkoušejte slunečnicové bio pomazánky Zwergenwiese (50 g kelímek, 180 g sklenička) nebo luštěninové bio pomazánky SIVO (48 g kelímek).



Luštěninové pomazánky

K dostání je i **kváskový bio chléb Albio** (koupíte v bioprodejnách, viz kontakty), který díky jedinečné receptuře vydrží déle čerstvý, nezplesniví, je lépe stravitelný a posiluje naši imunitu. Více na [www.albiostyl.cz](http://www.albiostyl.cz).

## Káva či čaj po ránu

Nabídka čajů v kvalitě bio je nepřeborná. Největším výrobcem u nás je **Sluneční brána**. Stačí si jen zvolit čaj bylinný, ovocný,



Čaje od Sluneční brány

zelený nebo černý.

Pokud nepatříte mezi kafaře a pijete po ránu např. meltu, zkuste pro změnu **špaldové kafe!** V instantní podobě si je můžete připravit za jakékoli situace a vychutnat jeho obilno-praženou chuť. Neobsahuje kofein.



Špaldové kafe



**SONNENTOR**

SLUNEČNÍ BRÁNA s.r.o.

Havlíčkův mlýn 944

696 15 Čejkovice

Tel.: 518 362 687

Fax: 518 362 644

www.slunecnibrana.cz



*My ze Sluneční brány pevně věříme tomu, že v přírodě jsou skryty ty nejlepší recepty na krásný a dlouhý život.*

*produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství*

## Svačina

***Nikdy nepodceňujte  
svačinu na cestu!***

***I kdybyste měli jít jen  
na půl dne, může se stát,  
že zabloudíte...***

*Bio rýžové chlebíčky Biolinie*  
s lahodnou mléčnou čokoládou  
či s jablečno-skořicovou příchutí  
se výborně hodí jako svačinka.  
Případně si s sebou vezměte  
čokoládu, oplatky, sušenky  
či müsli tyčinky - také k dostání  
v kvalitě bio.



*Bio oplatky*



Rýžové chlebičky Biolinie

Nezapomínejme na **sušené ovoce** (např. meruňky, banány, rozinky). Bio sušené ovoce je vyrobeno z velmi zralého ovoce a není ošetřeno škodlivým oxidem siřičitým. **Oříšky a semínka olejná** Vám dodají také hodně energie.



Sušené meruňky nesířené Bioharmonie

Pro jistotu si přibalte také kousek chleba. S tvrdým sýrem, hermelínem či pomazánkou Vám přijde po pár hodinách chůze vhod. Chcete-li mít lehký batoh, vyzkoušejte špaldové

suchary Bioharmonie.



Špaldový křehký chlebiček Bioharmonie

Nezapomeňte na **tekutiny!** Vždy s sebou noste dostatek vody, zředěné ovocné šťávy, případně čaj s medem a citrónem. Můžete vyzkoušet i kombuchu - nasládlý perlivý čajový nápoj, který čistí organismus od škodlivých látek (nikotinu a těžkých kovů). Je to zdravá náhrada sladkých limonád.



Čajový nápoj Kombucha Biolinie

## Večeře

### **Unaveni po celém dni si vychutnejte dobré jídlo!**

Pro začátek můžete vyzkoušet polotovar zvaný „špaldoto“. Jedná se o směs špaldových krup se sušenou zeleninou, houbami



Špaldoto

a kořením. K dostání je ve dvou příchutích: zeleninové a houbové. Za 20 minut máte jídlo hotové, stačí povařit a případně dochutit.

Pokud s sebou vezete např. instantní omáčky, můžete je zkombinovat s **celozrnými těstovinami** či **bulgurem**. Pšeničný bulgur je vyroben napařováním a broušením zrna pšeni-



Celozrné těstoviny Bioharmonie

ce. Díky tomu, že je tepelně zpracován, je velmi dobře stravitelný a rychle uvařený. Stačí jej v hotové omáčce 5 minut povařit a pak jej nechat dojít (nejlépe ve spacáku). Bulgur natáhne vodu a zvětší svůj objem více než dvojnásobně. Celozrné těstoviny Vám dodají základní živiny a ještě vlákninu potřebnou ke správnému trávení.

Pokud si po cestě nasbíráte houby (Pozor! Sbírejte jen ty, které velmi dobře znáte!), můžete si z nich večer připravit



Obilniny, luštěniny Bioharmonie

lahodnou večeři. Budou se hodit ke smetanovým, ale i k rajčatovým omáčkám.

Nejvděčnější přílohou je **kuskus**. Kuskus je, jednoduše řečeno, instantní těstovina. K dostání je v několika variantách (kuskus pšeničný, špaldový, z kamutu) a hodí se ke všem slaným či sladkým pokrmům.

Výborný je se zeleninou, sýrem či ovocem. Stačí jej zalít vařící vodou a nechat dojít. Můžete jím jednoduše "nastavit" třeba i polévku.



Nejrychleji uvařená luštěnina je **červená čočka loupaná**. Je vhodná k večeři, protože obsahuje hodně bílkovin. Její příprava zabere asi 15 - 20 minut a je výborná nakyselo (s octem či citrónovou šťávou) nebo třeba jen s cibulkou, česnekem, kouskem klobásy a chlebem.

Pokud si koupíte někde v horách od bači kousek tvarohu či sýra, připravte si tradiční balkánský pokrm **polentu** či **mamaligu**, jak jí říkají v zakavkazských zemích. K dostání je instantní polenta Biolinie, která je hotová už za 3 minuty! Nezapomeňte ji míchat! Stačí jen osolit, posypat sýrem, případně zelenými bylinkami a máte výtečný, vydatný pokrm.



*Kukuřičná instantní polenta Biolinie,  
koření od Sluneční brány a z ekofarmy Pollau*

Všechna jídla dostanou lepší chuť, když je ovoníte divoce rostoucími bylinami (opět sbírejte jen ty, co znáte) nebo třeba **bazalkou a saturejkou** v kvalitě bio. U nás koupíte sušené, neozařované koření od Sluneční brány či z ekofarmy Pollau.

Můžete využít **polévkových bujónů** (bio neobsahují glutaman sodný). Vývar z nich nastavíte těstovinami, kuskusem, pohankovými kroupami či vločkami.

Po večeři si můžete dopřát **pohankový dezert**. Uvaříte pohankové kroupy (cca 5 minut povaříte ve vodě v poměru 1 : 2 a necháte 20 minut dojít, nejlépe ve spacáku) a smícháte je ještě teplé s ovocem (čerstvým, sušeným), oříšky, semínky, můžete ještě dosladit třtinovým cukrem či medem a přidat bílý jogurt, mléko nebo smetanu. Získáte tak lahodný dezert, který si můžete schovat i na snídani.

biopotraviny Biolinie  
zdraví  
z přírody  
na dosah



**Výrobce biopotravin:**

PRO-BIO obch. spol. s r.o., Lípova 40, 788 32 Staré Město pod Sněžníkem  
tel: 583 301 951, [www.biolinie.cz](http://www.biolinie.cz)

# PRO-BIO

obchodní společnost s r.o.

Lipová 40 • 788 32 Staré Město pod Sněžníkem

Tel: 583 301 951 • Fax: 583 301 960

E-mail: [probio@probio.cz](mailto:probio@probio.cz)

[www.probio.cz](http://www.probio.cz) • [www.biolinie.cz](http://www.biolinie.cz)

*Naše biopotraviny jsou k dostání v prodejnách zdravé výživy,  
v bioprodejnách a v obchodních řetězcích Hypernova, Albert, Billa, Kaufland,  
Delvita, Tesco, Carrefour, Interspar, Globus, DM Market a Jednota.*

Doporučujeme tyto bioprodejny:

## BRNO

### **LUMO Natur Biopotraviny**

Galerie Vaňkovka přízemí, střed

(u autobusového nádraží Zvonařka)

tel./fax: 543 256 075

Po-So 8 - 21

Ne a sv. 9 - 19

### **ZDRAVÝ ŽIVOT prodejna zdravé výživy**

Lidická 26

tel./fax: 549 240 056

[www.zzbrno.cz](http://www.zzbrno.cz)

Po-Pa 8.00-18.00

So 9.00-12.00



## PRAHA



### **ALBIO**

### **sít' bioprodejen, biorestaurence, biopekárna, biocatering**

Truhlářská 18, Praha 1 • Dejvická 26, Praha 6 • Náměstí 14. října 17, Praha 5

tel.: 222 317 902

[www.albiostyl.cz](http://www.albiostyl.cz)