

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Zora ŠOULOVÁ

SUPERPOTRAVINY V GASTRONOMII

Superfood in gastronomy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno, 2021

Jméno a příjmení autora: Zora Šoulová

Název bakalářské práce: Superpotraviny v gastronomii

Název bakalářské práce v AJ: Superfood in gastronomy

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Anotace:

První část bakalářské práce se věnuje pojmu superpotraviny a účinným látkám. Dále jsou superpotraviny rozděleny do pěti kategorií. Každá superpotravina obsahuje informace o historii, účinných látkách, které obsahuje a o pozitivních účincích na lidský organismus. Některé z nich obsahují i tabulku nutričních hodnot dané superpotraviny a graf znázorňující nutriční hodnoty v procentech. Druhá část stručně pojednává o gastronomii a obsahuje jídelní a nápojové menu zaměřené na superpotraviny. Součástí jídelního lístku jsou uvedené nutriční hodnoty u každého pokrmu. Práce mimo jiné obsahuje i recepty ke každému jídlu z navrhovaného jídelního lístku. Součástí práce je analýza gastronomických zařízení.

Klíčová slova: Superpotraviny, gastronomie, exotické potraviny, zdraví

Annotation:

The first part of the bachelor thesis contains superfood concept and informations about active substances. In next part superfoods are divided into five categories. Every superfood contains informations about the history, the active substances and positive effects on the organism. Some of them also contains a table of nutritional values and a graph which showing the nutritional values in percent. The second part little bit informs about gastronomy and contains food and drink menu which are focused on superfood. The part of the menu are food nutritional values. The work also includes recipes for individual food from the menu. Part of the work is also analysis of a specifics gastronomic facility, whether their menu includes some of the superfood.

Key words: Superfood, gastronomy, exotic food, health

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Superpotraviny v gastronomii* vypracovala samostatně pod vedením *prof. Ing. Květoslava Šustové, Ph.D.* a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 15. 4. 2021

.....
vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych rada poděkovala paní prof. Ing. Květoslava Šustové, Ph.D. za odborné vedení a cenné informace, které mi dopomohly ke vzniku bakalářské práce. V neposlední řadě chci poděkovat rodině za podporu.

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Zora Šoulová

Osobní číslo: 14632865

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

TÉMA PRÁCE: SUPERPOTRAVINY V GASTRONOMII

TÉMA PRÁCE V AJ: SUPERFOOD IN GASTRONOMY

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:

Prostudujte literaturu o významu tzv. superpotravin ve výživě, zaměřte se na vybranou skupinu superpotravin a jejich použití v gastronomických úpravách.

2. Praktická část BP:

- Analytická část: Vyhodnoťte nabídku superpotravin na trhu a ve vybraném gastronomickém zařízení.

- Návrhová část:

Navrhňte zařazení pokrmů s využitím superpotravin ve vybraném gastronomickém zařízení.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

[1] Greinerová, K. Superpotravin - Tuzemské divoké rostliny. Vydavatelství Víkend s.r.o. 2018, 128 s. ISBN: 978-80-7433-219-7.

[2] Gerlach, H., Bingemerová, S. Superpotravin: Kuchařka plná zdraví. Esence EUROMEDIA GROUP, a.s., 2018, 192 s. ISBN: 978-80-7549-575-4.

[3] Superfood kuchyně. Svojtka&Co. 2017, 128 s. ISBN: 978-80-256-1955-1.

[4] Lomský, F. Superfoods na dlani. 2018, 128 s. ISBN: 978-80-270-4503-7.

[5] Superfoods: 150 Superfood Recipes to Inspire Health & Happiness. 2016, 320 p. ISBN-10: 1474838073.

[6] Alterman, T., G. Superfoods A-Z. Centennial Books, 2020, 192 p. ISBN-10: 1951274172.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 12. června 2020

Termín odevzdání bakalářské práce: 16. dubna 2021

V Brně dne: 12.6.2020

L. S.

OBSAH

Úvod.....	9
1. Cíl práce.....	10
2. Metodický postup.....	10
I. Teoretická část.....	11
3. Charakteristika superpotravin.....	12
4. Superpotravin y a účinné složky.....	12
4.1 Antioxidanty.....	12
4.2 Minerály a stopové prvky.....	12
4.2.1 Minerály.....	13
4.2.2 Stopové prvky.....	14
4.3. Vitaminy	15
2.3.1 Vitaminy rozpustné v tucích.....	15
2.3.2 Vitaminy rozpustné ve vodě.....	17
5. Exotické superpotravin y.....	18
5.1 Ovoce a zelenina.....	18
5.1.1 Ananas.....	18
5.1.2 Avokádo.....	19
5.1.3 Banán.....	20
5.1.4 Batáty.....	20
5.1.5 Fíky.....	21
5.1.6 Mango.....	21
5.2. Pseudoobiloviny a luštěniny.....	22
5.2.1 Amarant.....	22
5.2.2 Sója.....	22
5.2.3 Quinoa.....	23
5.3. Ořechy a semínka.....	23
5.3.1 Chia semínka.....	24
5.3.2 Kakaové boby.....	25
5.3.3 Mandle.....	25
5.3.4 Sezamová semínka.....	26
5.4. Koření.....	27
5.4.1 Kajenský pepř.....	27
5.4.2 Kurkuma.....	27
5.4.3 Skořice.....	28

5.4.4 Zázvor.....	29
5.5 Ostatní potraviny.....	29
5.5.1 Ashwagandha.....	30
5.5.2 Čaj.....	30
5.5.3 Krevety.....	31
5.5.4 Maca peruánská.....	32
5.5.5 Moringa.....	32
5.5.6 Medicinální houby	33
5.5.7 Olivový olej.....	34
5.5.8 Spirulina.....	34
II. Praktická část.....	36
6. Návrh jídelního a nápojového lístku.....	37
6.1 Jídelní lístek.....	37
6.2 Nápojový lístek.....	39
7. Vyhodnocení nabídky superpotravin v gastronomických zařízeních v době Covidové	41
Závěr.....	46
Použité zdroje	48
Seznam tabulek.....	63
Seznam grafů.....	64
Seznam obrázků.....	65
Přílohy.....	66

Úvod

Pro zpracování mé bakalářské práce jsem si vybrala téma exotické superpotravy, protože se o zdravou výživu a celkový zdravý životní styl zajímám řadu let. Chtěla bych potencionálnímu čtenáři této práce ukázat, že stravovat se zdravě není nuda, ale že je spousta potravin, které jsou velmi chutné, zároveň obsahují mnoho prospěšných látek a mají pozitivní účinky na náš organismus. Také jsem chtěla čtenáři stručně přiblížit již zmiňované prospěšné látky, aby pochopil, proč jsou pro naše tělo důležité a v jakých potravinách je lze najít.

Možná proto, že je toto téma celkem nové a není k němu příliš literatury, tak lidé nemají ponětí o exotických superpotravinách a jejich blahodárných účincích na organismus. A tak, když v obchodě vidí kupříkladu spirulinu, macu peruánskou, chia semínka nebo avokádo, tak si je nekoupí, protože to jsou pro ně neznámé potraviny a neví, jak je do svého jídelníčku zařadit nebo jak se dají zpracovat.

Jelikož toto téma není legislativně ustálené, neexistuje žádný oficiální seznam superpotravin a proto seznamy od různých autorů nejsou identické. Stejně jako neexistuje oficiální seznam, tak také neexistuje obecná definice. Pojem superpotravy je tedy spíše marketingové označení. Dá se tedy říci, že za superpotravy neboli funkční potraviny se považují takové potraviny, které mají na rozdíl od jiných potravin vyšší obsah zdraví prospěšných látek jako jsou například minerály nebo vitaminy. Díky tomu jsou dobrým, přírodním zdrojem při prevenci, ale i léčbě různých nemocí.

V posledních letech začínají být populární restaurace a bistra, ve kterých se jejich nabídka zaměřuje na zdravou výživu. Je však více gastronomických provozoven, kde se zaměřují na klasickou českou kuchyni nebo mezinárodní kuchyni jako je třeba asijská, italská či řecká kuchyně, kde se ale superpotravy vyskytují v malém množství. I když zájem lidí o zdravou stravu pořád roste, jsou ještě stále v oblibě rychlá občerstvení neboli fast foody, ve kterých bychom zdraví prospěšnou potravinu hledali velmi těžko.

V druhé části bakalářské práce byl vypracován jídelní a nápojový lístek, kde každé jídlo nebo nápoj obsahuje minimálně jednu superpotravinu. Ke každému pokrmu jsou uvedeny nutriční hodnoty a recepty s ingrediencemi a technologickým postupem, jak jídlo připravit. Jídelní a nápojové menu je určené pro gastronomické zařízení jakožto týdenní nabídka, která je právě zaměřená na již zmíněné superpotravy.

1.0 Cíl práce

V teoretické části bakalářské práce prostudovat odbornou literaturu o významu tzv. superpotravin ve výživě člověka a zaměřit se na vybranou skupinu superpotravin a jejich použití v gastronomických úpravách. V analytické části bakalářské práce vyhodnotit nabídku superpotravin ve vybraném gastronomickém zařízení. V praktické části bakalářské práce navrhnout ve vybraném gastronomickém zařízení zařazení pokrmů s využitím vybraných druhů superpotravin.

2.0 Metodický postup

V prvním kroku bylo potřeba prostudovat dostupné internetové a knižní zdroje na základě kterých byla vytvořena teoretická část, která definuje pojem superpotraviny, stručně popisuje účinné složky a informuje o vybraných exotických superpotravinách.

K sestavení jídelního a nápojového lístku bylo potřeba v knižních či internetových zdrojích najít takové pokrmy, které by obsahovaly především exotické superpotraviny zmíněné v teoretické části, ale i recepty a nutriční hodnoty daného jídla. Počátečním krokem k analýze bylo zjistit, která brněnská gastronomická zařízení se nachází na portálu Dáme Jídlo a které firmy v Brně nabízejí krabičkovou dietu. V dalším kroku bylo vybráno celkem pět gastronomických zařízení z portálu Dáme Jídlo a dvě firmy nabízející krabičkovou dietu. V poslední fázi analýzy je pak zkoumané zda nabídka zvolených gastronomických zařízení a týdenní jídelní lístek krabičkových diet obsahuje superpotraviny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

3. Charakteristika superpotravin

„Superpotraviny mají v porovnání s jinými potravinami téhož druhu vyšší obsah zdraví prospěšných látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných kyselin.“ (Hlavatá, 2018)

Konzumace superpotravin je velmi vhodná pro vegany, vegetariány nebo pro lidi, kteří konzumují pouze raw, neboli syrovou stravu. Tito lidé mívají často nedostatek vitamínu B₁₂, který se nejvíce vyskytuje v živočišných produktech. Tento vitamin je nutný například pro tvorbu DNA a červených krvinek nebo pro správné fungování nervové soustavy. Proto by lidé, kteří nekonzumují živočišné výrobky měli zařadit do jídelníčku superpotraviny jako je spirulina anebo chlorella, které tento vitamin obsahují (Arndt, 2017; Arndt, 2015; Vilímovský, 2020). Aby blahodárné účinky superpotravin fungovaly, musí se konzumovat pravidelně a při zdravém stravování. Jestliže se člověk stravuje nezdravě a jednou za čas si dá jednu ze superpotravin, nemůže čekat, že superpotravina bude mít takové účinky, jaké od ní očekává (Bouzková, 2019).

V superpotravinách lze nalézt nejen exotické potraviny, ale i ty, které se pěstují nebo vyrábí i u v České republice. Z ovoce a zeleniny to jsou například jablka, švestky, meruňky, cibule, chřest a hlávkové zelí. Z obilovin a luštěnin jsou superpotravinami kupříkladu oves, ječmen žito, hrách, čočka a dále třeba mléčné výrobky jako je kefir nebo jogurt.

Stravování superpotravinami nabízí mnoho pozitivních účinků. Kupříkladu - dobrou náladu a vyrovnanost, silný imunitní systém, detoxikaci těla, posílení kardiovaskulárního systému a energii (Bouzková, 2019).

4. Superpotraviny a účinné složky

Superpotraviny obsahují spoustu účinných látek. Kupříkladu antioxidanty, minerály či vitamíny.

4.1 Antioxidanty

Tyto látky mají za úkol chránit buňky nebo zastavit jejich poškozování oxidanty. Mezi hlavní antioxidanty patří: minerály zinek a selen nebo vitaminy C, E a karotenoidy. (Mandžuková, 2013). Superpotraviny které obsahují antioxidanty jsou například: borůvky, zelený čaj, kakao, grep, česnek, červená řepa či skořice (Laštovičková, 2018).

4.2 Minerály a stopové prvky

Jsou to anorganické látky, které si organismus neumí samo vytvořit a tak, se do těla musí dostat pomocí potravy (Mandžuková, 2013). Dělí se do dvou skupin a to na stopové prvky

(mikroprvky) a minerály (makroprvky), kterých organismus potřebuje větší množství (Anon. 91, 2021).

4.2.1 Minerály

Minerály neboli makroprvky se v organismu vyskytují ve vyšších koncentracích a patří sem tyto prvky: (Anon. 91, 2021)

Sodík (Na)

„Sodík je důležitý pro udržení osmotického tlaku a iontové síly tělních tekutin.“

(Bezpečnost potravin, 2021) Jeho nedostatek způsobuje bolesti hlavy, průjemy nebo svalové křeče, (Bezpečnost potravin, 2021). Hlavním zdrojem sodíku je kuchyňská sůl, ale i ryby či sýry (Arndt, 2009).

Vápník (Ca)

Vápník je důležitý pro vývoj a normální růst kostí u dětí a dospívajících. Kromě kostí, zajišťuje i zdraví zubů, podílí se na normální srážlivosti krve a činnosti svalů (Arndt, 2020). Jeho nedostatek může způsobovat nespavost, nervozitu, svalové křeče, chybné postavení zubů u dětí či problémy při menstruaci (Jopp, 2014). Lze jej přijímat konzumací sušených fíků, mandlí, mořských řas a tofu (Arndt, 2020)

Hořčík (Mg)

Hořčík zmírňuje menstruační bolesti, působí preventivně proti ledvinovým kamenům a zlepšuje psychický stav. Dále chrání před infarktem myokardu, přispívá ke správné funkci prostaty a reguluje srdeční rytmus (Mandžuková, 2013; Jopp, 2014). Tento minerál obsahují potraviny jako je špenát, banán, kešu ořechy, tuňák, a datle (Hodycová, 2020).

Fosfor (P)

Stejně jako vápník se fosfor nachází v zubech a kostech. Podporuje činnost ledvin, má protizánětlivý účinek, je důležitý pro správnou činnost mozku a reguluje správnou funkci ledvin. Také pomáhá proti rachitidě neboli křivici (Bezděková, 2020). Přírodní zdroje fosforu jsou mandle, vlašské ořechy, vejce, mák, losos či kakao (Nutridatabáze, 2021).

Draslík (K)

Draslík snižuje krevní tlak, stabilizuje krevní oběh, zbavuje únavy, pomáhá při léčbě alergií a diabetu (Mandžuková, 2013). Nachází se v sóji, máku, česneku, skořici či fíkách (Nutridatabáze, 2021).

Síra (S)

Tento makroprvek se podílí na zdravém reprodukčním systému a detoxikaci organismu,

působí při bolestech a pomáhá preventivně proti revmatismu (Mandžuková, 2013). Síru obsahují kupříkladu vejce, cibule, česnek nebo lněné semínko (Arndt, 2016).

Chlór (Cl)

Chlór je součástí žaludečních šťáv a díky tomu pomáhá při trávení potravy. Dále pomáhá správné funkci jater nebo zajišťuje rovnováhu vody v organismu (Bezděková, 2020). Jeho hlavním zdrojem kuchyňská sůl. Dobrým zdrojem chlóru jsou také sýry, ryby či produkty z ryb (Arndt, 2016).

4.2.2 Stopové prvky

Stopové prvky neboli mikroprvky se vyskytují v organismu ve velmi nízkých koncentracích a patří sem tyto prvky: (Profi doplňky stravy, 2021)

Železo (Fe)

Železo je nezbytné pro činnost svalů a srdce, zlepšuje imunitu, působí proti vyčerpání a únavě a má blahodárný vliv na koncentraci a paměť. Při jeho nedostatku vzniká chudokrevnost (Křivánková, 2017). Do těla jej lze dostat pomocí konzumací červené řepy, sóji, borůvek, droždí, máku nebo ovesných vloček (Nutridatabáze, 2021).

Zinek (Zn)

Tento mikroprvek podporuje zdravou prostatu, ovlivňuje plodnost a reguluje hladinu cholesterolu. V dospívání je velice důležitý pro správný vývoj pohlavních orgánů a má blahodárné účinky při léčbě kožních problémů, jako je například ekzém nebo lupénka. (Mandžuková, 2013). Nedostatek zinku může způsobovat předčasné šedivění vlasů a jejich vypadávání, svalové křeče, nízký počet spermií nebo poruchy spánku (Jopp, 2014). Jeho dobrým zdrojem jsou sýry, hovězí maso, játra a mořské ryby (Arndt, 2009).

Jód (I)

Jód zajišťuje plodnost, zdravý růst, funkci nervů a svalů. Dále bojuje proti předčasnému stárnutí a také má pozitivní vliv na zdraví vlasů, pokožky či nehtů (Mandžuková, 2013). Nedostatek jódu může zapříčinit tvorbu strumy, poruchy růstu, neklid anebo lámavé vlasy (Jopp, 2014). Nachází se v kuchyňské soli či mořských rybách a plodech (Dostálová, 2019).

Mangan (Mn)

Mangan stejně jako vápník či fosfor je důležitý pro pevné kosti. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi či je dobrým pomocníkem při hojení ran (Mandžuková, 2013). Mezi symptomy nedostatku manganu patří například slabozrakost, ztráta vlasů, poruchy růstu a

ztráta sluch (Jopp, 2014). Jeho přírodními zdroji je především ananas, ale i špenát, borůvky nebo čaj (Arndt, 2011).

Měď (Cu)

Měď podporuje krevní srážlivost, zlepšuje imunitu, snižují riziko infekce či působí na tvorbu červených krvinek (Mandžuková, 2013). Tento mikroprvek obsahuje sója, kešu ořechy, pražené mandle, hovězí a jehněčí játra, humr či ústřice (Vilímovský, 2019).

Fluor (F)

Fluor je důležitý pro silné a zdravé kosti. Také chrání zubní sklovinu před bakteriemi a kyselinami a snižuje kazivost zubů. Působí proti osteoporóze, což je nemoc, která se projevuje řidnutím kostní tkáně. Mimo jiné má pozitivní účinky na dásně a chrup. Lze jej najít v potravinách, jako jsou mořské ryby nebo černý čaj (Arndt, 2015).

Chrom (Cr)

Díky udržování hladiny krevního cukru, podporuje chrom funkci insulínu. Snižuje chuť na sladké, zmírňuje podrážděnost a bolest hlavy, upravuje krevní tlak a pomáhá při léčbě astmatu. Dále je dobrý jako prevence cukrovky, podporuje tvorbu svalů a je také dobrým pomocníkem při léčbě akné (Jopp, 2014; Anon. 45, 2021). Nedostatek chromu může zapříčinit vysokou hladinu triglyceridů a cholesterolu, hyperglykemií nebo špatnou glukózovou toleranci (Jopp, 2014). Nachází se v sušených datlích, ústřicích, rajčatech a vaječným žloutku (Vilímovský, 2021).

Selen (Se)

Selen má protizánětlivé účinky, podporuje správnou funkci jater, přispívá ke správné funkci prostaty a chrání organismus před volnými radikály (Mandžuková, 2013). Nedostatek toho minerálu může být příčinou oslabené imunity, organismus může být náchylnější k infekcím. Dále nedostatek selenu může způsobovat svalovou slabost a ukládání vápníku ve svalech (Jopp, 2014). Dobrým zdrojem selenu je kupříkladu hovězí, krůtí a vepřové maso nebo banány, vejce a kešu ořechy (Vilímovský, 2020).

4. 3 Vitaminy

Jsou to organické sloučeniny, které si organismus neumí sám vytvořit a tak, se do těla musí dostat prostřednictvím stravy. Rozdělují do dvou kategorií a to na vitaminy rozpustné v tucích a na vitaminy rozpustné ve vodě (WikiSkripta, 2021).

4. 3. 1 Vitaminy rozpustné v tucích

Na rozdíl od vitaminů rozpustných ve vodě, jsou tyto vitaminy v organismu skladovány a jejich pravidelná konzumace je méně důležitá (WikiSkripta, 2021).

Vitamin A

Tento vitamin zlepšuje zrak či vidění za šera a celkově je vhodný při léčbě očních potíží. Také ovlivňuje imunitní systém, podporuje reprodukční funkce, zvyšuje potenci a udržuje kůži a zuby zdravé (Arndt 2013, 2011).

Mezi symptomy nedostatku vitaminu A patří suchá, šupinatá kůže, pupínky na pažích, lámavé vlasy a nehty, šeroslepost či omezená odolnost vůči rakovině (Jopp, 2014). Lze jej získat konzumací ryb, hovězích a vepřových jater, vejci a mrkev (Tichá, 2013).

Vitamin D

Vitamin D povzbuzuje činnost štítné žlázy, zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá při bolestech zad a je důležitý pro zdravé zuby a kosti (Mandžuková, 2013). „*Výzkum naznačuje, že nízké hladiny vitaminu D téměř jistě zvyšují riziko infekce, hospitalizace a úmrtí osob spojené s onemocněním COVID-19.*“ (Slimáková, 2021). Jeho nedostatek může způsobit bolesti kostí, křeče, oslabení svalů a neklid. Také může u dětí způsobovat rachitidu, která způsobuje chybné postavení zubů a nohy do X nebo O (Jopp, 2014). Tento vitamin organismus získává z působení ultrafialových paprsků slunce. Přírodními zdroji tohoto vitaminu jsou mořské ryby a mléčné výrobky (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2020).

Vitamin E

Vitamin E působí na funkci jater a ledvin, zvyšuje odolnost organismu proti nemocem a působí preventivně proti cévním a srdečním nemocem. Také podporuje činnost pohlavních orgánů a díky tomu bývá občas nazýván vitaminem plodnosti (Mandžuková, 2013). Jeho zdrojem jsou například kešu ořechy, mandle a avokádo (Hlavatá, 2020).

Vitamin K

Vitamin **K₁** zajišťuje správnou srážlivost krve, minimalizuje vznik modřin nebo krvácení jak menstruačního, tak i krvácení z nosu. Lze jej najít v olivovém oleji, kapustě, či špenátu. Vitamin **K₂** spolu s vitamínem D hospodaří s vápníkem a zajišťuje zdravé kosti a srdce. Jeho zdrojem jsou vejce, kysané zelí nebo fermentované sójové boby (Slimáková, 2012; Fišerová, 2018).

4.3.2 Vitaminy rozpustné ve vodě

Tyto vitaminy se lehce vstřebávají a jejich nadbytek je vylučován močí. Jejich pravidelný příjem je pro organismus velmi důležitý (Vilímovský 2020).

Vitaminy skupiny B

B-komplex je souhrnný název pro všechny vitaminy skupiny B. Řadí se sem vitaminy: B₁ - thiamin, B₂ - riboflavin, B₃ - niacin, B₅ - kyselina pantothenová, B₆ - pyridoxin, pyridoxamin, pyridoxal, pyridoxol, B₇ - biotin, B₉ - kyselina listová a B₁₂ - kobalamin (Pilulka, 2021).

Vitamin B₁ - thiamin

„Vitamin B₁ se podílí na metabolismu sacharidů, příznivě ovlivňuje nervový systém a duševní výkon, podporuje paměť a posiluje činnost srdce.“ (Mandžuková, 2013, str. 13) Jeho nedostatek může způsobit nechutenství, problémy se spánkem, podrážděnost, záněty nervů anebo deprese (Jopp, 2014). Lze jej najít v obilných klíčcích, vepřovém masu a slunečnicových semínkách (Vilímovský, 2020)

Vitamin B₂ - riboflavin

Riboflavin působí proti chudokrevnosti, podporuje funkci jater, zvyšuje odolnost proti ekzémům, alergiím či plísním. Díky tomu, že zvyšuje vitalitu a výkonnost, bývá občas nazýván motorem života (Mandžuková, 2013). Nedostatek vitamínu B₂ může vyvolat únavu, nechuť, zanícené koutky úst, šupinaté rty, dermatitidu a citlivost na světlo (Jopp, 2014). Je obsažen v hovězím masu, houbách i ve vnitřnostech (Vilímovský, 2020).

Vitamin B₉ - kyselina listová

Kyselinu listovou by měly užívat především těhotné ženy nebo ženy, které se snaží otěhotnět. Nejlepší je, ji začít užívat minimálně tři měsíce před otěhotněním. Tato kyselina podporuje růst plodu a snižuje riziko vrozených vad. Dále je vitamin B₉ nezbytný pro krve tvorbu (Řepová, 2019). Její nedostatek zvyšuje riziko potratu a neplodnosti, pálení jazyku, zapomnětlivosti, dny nebo poruchy růstu vlasů (Jopp, 2014). Potraviny, v kterých se nachází jsou - špenát, ovesné vločky, sušené figy a datle, ale i třeba kvasnice (Arndt, 2012).

Vitamin B₁₂ - kobalamin

Vitamin B₁₂ je nutný například pro tvorbu DNA a červených krvinek nebo pro správné fungování nervové soustavy a také podporuje chuť k jídlu. Mimo živočišných potravin jako je maso, vejce a mléčné výrobky, je dobrým zdrojem vitamínu B₁₂ spirulina a chlorella (Vilímovský, 2020; Arndt, 2017; Arndt, 2015; Vojtová, 2016).

Vitamin C

Vitamin C ochraňuje tělo před nemocemi srdce, podporuje vstřebávání železa z potravy, zkracuje délku nachlazení a zmírňuje jeho příznaky. Také pomáhá hojit rány (Slimáková, 2021). Jeho nedostatek může způsobovat kurděje, únavu, bolesti svalů a kloubů, ale i krvácející dásně (Slimáková, 2021). Tento vitamin obsahují potraviny: jablko, paprika, citrusové plody, rajčata nebo brokolice (Slimáková, 2021).

5. Exotické superpotraviny

Exotické superpotraviny začínají být čím dál více oblíbené. Velkou zásluhou na tom bude mít fakt, že začínají být snadno dostupné v obchodních řetězcích a většina z exotických superpotravin má velice příznivé ceny. Superpotraviny nepochází pouze z exotických oblastí. Spousta se jich dá vypěstovat i u nás v České republice a to například jablka, mrkev, kysané zelí, červená řepa, pohanka, česnek a cibule (Cajthamlová, 2018).

5.1 Ovoce a zelenina

Tyto potraviny by měli tvořit velkou část jídelníčku každého člověka. Doporučená denní dávka ovoce a zeleniny pro dospělého člověka je až 600 g. Z této gramáže by mělo být 400 g zeleniny a 200 g ovoce. Nejčastěji se ovoce a zelenina konzumují v syrové podobě. Také je lze upravovat v páře, restovat nebo lyofilizovat, což znamená, že je potravina sušená mrazem (Hlavatá, 2018).

5.1.1 Ananas

Ananas pochází z jižní Ameriky konkrétně z Brazílie. V Číně, Indii, Filipínách a Africe se objevil v polovině 16. století a nyní je nejčastějším druhem tropického ovoce. Nejvíce se pěstuje například v Číně, Thajsku, Brazílii, Mexiku nebo v Malajsii (Dančáková, 2016).

Je bohatý na sacharidy (*tab. 1, graf 1.*) a je zdrojem vitamínu C, B₁, betakarotenu, manganu, draslíku a fosforu, ale i bromelinu. Bromelin je enzym, který pomáhá například při hojení menších a pooperačních ran a působí protizánětlivě (Šáchová, 2012; Arndt, 2008; Laštovičková, 2019)

Kdysi dávno ho lidé využívali v lidové medicíně například při léčbě bolesti v krku, kdy kloktali ananasovou šťávou. Také věřili tomu, že pomáhá při nemocech, jako jsou například artritida nebo katar (Arens, 1998).

Ananas působí protizánětlivě, uvolňuje svalové křeče a snižuje krevní tlak. Také odvodňuje, likviduje bakterie, které způsobují průjem, ale také odvádí škodliviny pryč z těla. V neposlední řadě umí zesvětlit pigmentové skvrny (Šáchová, 2012).

Dá se konzumovat syrový buď samostatně, nebo ho přidat do ovocných salátů. Lze ho použít k přípravě jak sladkých, tak i slaných pokrmů, kdy je například oblíbený jako přísada na pizzu. V neposlední řadě se z ananasu vyrábí zmrzlina, sorbet nebo je používán jako jedna z ingrediencí do smoothie. Také je dostupný v sušené formě nebo jako kompot.

5.1.2 Avokádo

Avokádo pochází z Jižní Ameriky konkrétně z Mexika odkud ho Španělé dovezli do západní Indie, na některé ostrovy v Atlantiku a na Kanárské ostrovy, kde začalo být pěstované kvůli své nevýrazné chuti jako podřadné ovoce. Svého rozmachu se dočkalo až na začátku 20. století v Kalifornii, která je teď jeho největším producentem. Na evropském trhu pochází avokáda nejčastěji ze Španělska a Izraele (Anon. 89, 2020).

*„Název avokádo pochází z aztéckého *ahuacacuauhitl*, což znamená "varlatový strom". Varlata připomínají tím, že rostou na stromě v párech a také byly považovány za afrodisiakum, což je činilo nepopulární v očích křesťanů. Španělé pak tento název zkrátili na *aguacate* a Angličané jej zkrátili na *avocado*. Jeden ze starých názvů je také *aligátoří hruška*.“* (Anon. 92, 2020)

Jako jedno z mála ovocí obsahuje tuk, který tvoří 20 - 25 % jeho hmotnosti (Tab. 2., Graf 2.). Více než polovina těchto tuků je mononasycených, což znamená, že mají blahodárný vliv na cholesterol. Avokádo je ovoce s nejvyšším obsahem bílkovin a zároveň je bohatým zdrojem vitamínu C a E. Dalším vitamínem vyskytujícím se v avokádu je vitamin B6. Tento vitamin je důležitý pro tvorbu červených krvinek a normální funkci nervové soustavy. Také mírní astmatické záchvaty nebo deprese. Mimo jiné obsahuje i antioxidanty, které přispívají k ochraně buněk, usměrňují působení volných radikálů a tak zabraňují vzniku některých typů rakoviny. Obsahuje i draslík (půlka avokáda dodá tělu více draslíku než banán), který udržuje zdravou nervovou soustavu a reguluje krevní tlak. Další látky, které v něm najdeme jsou mangan a hořčík a vitamíny K₁, B₉, B₅ (Arens, 1998; Allen, 2010; Pilulka, 2020; Anon. 90, 2017).

Jeho konzumace snižuje hladinu cholesterolu a příznaky artritidy, napomáhá hubnutí, působí preventivně proti osteoporóze a napomáhá hubnutí (Suchánková, 2017).

Avokádo není ani slané, sladké nebo kyselé. Díky tomu se hodí téměř do každého jídla a dá se konzumovat jak syrové, tak i tepelně zpracované. Lze jej použít do salátů, smoothie, dezertů, či pomazánek, kdy nejznámější pomazánkou je mexické guacamole. Také se dá využít na krémové omáčky k těstovinám. Jeho pecku je možné rozdrtit a přidat ji kupříkladu do salátů.

5.1.3 Banán

Banán je původem z Jihovýchodní Asie odkud se dostal na africký kontinent a pak i do Karibiku a Indie (Štěrba a kol, 2012). „*V mnoha zemích Latinské Ameriky se banánům říká „guineo“ jako odkaz na africkou Guineu, odkud se sem toto ovoce dostalo.*” (Trojak, Bílý, 2017, str. 6) Nyní jsou největšími producenty Indie, Čína, Ekvádor, Brazílie a Filipíny (Henzlerová, 2020)

Banán je bohatým zdrojem vlákniny (Tab. 3., Graf 3.) a najdeme v něm důležité prvky, jako jsou hořčík, vápník, železo, fosfor a zinek, který je pro člověka v období dospívání důležitý pro vývoj pohlavních orgánů. Zinek má dále blahodárný vliv na mužskou prostatu a ovlivňuje plodnost (Mandžuková, 2013). Ze všech druhů ovoce obsahuje nejvíce vitamínu B₆ neboli pyridoxinu. Je dobrým zdrojem draslíku, betakarotenu, vitamínu C a některých vitaminů skupiny B jako je například již zmiňovaný vitamin B₆. Jeho konzumace mírní bolesti hlavy, podporuje trávení, tlumí menstruační bolesti, ale také funguje jako afrodiziakum (Dovalová, 2021).

Tato superpotravina se nejvíce konzumuje samostatně. Lze jej ale využít i do ovocných salátů nebo do různých dortů, pudinků, pohárů či jiných dezertů. Oblíbenou pochoutkou je i sušený nebo flambovaný banán.

5.1.4 Batáty

Batáty, neboli sladké brambory, pochází z Ameriky do Evropy se rozšířily v 16. století, díky Kryštofu Kolumbovi. Nyní se pěstují především v Africe, Asii a Americe (Sapíková, 2015).

Tyto sladké brambory jsou dobrým zdrojem sacharidů (Tab 4., Graf 4.) a obsahují prvky, jako jsou: vápník, hořčík, draslík a sodík a vitaminy C, E, K a vitamínu A, kterého batáty obsahují 400% doporučené denní dávky. Lze v nich nalézt i kyselinu kávovou, listovou nebo také kyselinu chlorogenovou (Connell, Maranan, 2015; Švédová, 2015).

Pozitivní účinky, které batáty nabízí, jsou, že jejich konzumace zlepšuje trávení, pročišťuje střeva, předchází vzniku rakoviny, chrání štítnou žlázu nebo působí preventivně proti nemocem srdce. Také snižují hladinu LDL cholesterolu anebo předchází odvápnění kostí a osteoporóze (Connell, Maranan, 2015; 2018; Jiránek, 2020).

Batáty je možné péct, smažit nebo vařit. Velmi oblíbenou pochoutkou jsou batátové hranolky. Dají se zpracovat i na pyré, ugrilovat jako přílohu k masu anebo z nich udělat polévku. Také je možnost přidat je do sladkých pokrmů kupříkladu do brownies, muffinů anebo různých koláčů.

5.1.5 Fíky

„Fíky jsou zmiňované už v bibli a dalších starověkých textech, jejich historie je dlouhá a plná příběhů. Archeologické nálezy ze severního Izraele ukazují na to, že fíky využíváme možná už 780 000 let.“ (Connell, Maranan, 2015, str. 136)

Díky vysokému obsahu cukru (*Tab 5., Graf 5.*), dodají tělu spousty energie, proto se jejich konzumace doporučuje studentům nebo sportovcům. Fíky dále obsahují minerály: vápník, hořčík, železo a draslík, který se vyskytuje ve velkém množství v sušených fících. Stejně tak sušené fíky obsahují spousty vlákniny, která chrání před zácpou. Dále obsahují například vitamin B₆ nebo C, který snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění a pektin, který snižuje krevní hladinu cholesterolu (Connell, Maranan, 2015; Arens, 1998; Jopp, 2014).

Toto ovoce má blahodárný vliv na střevní mikroflóru, podporuje funkce mozku, podporuje resilienci organismu a látky v něm obsažené dokáží rozpustit usazené hleny v dýchacím ústrojí. Plody mají také očistné účinky, dají se tedy využít jako přírodní projímadlo. Mezi další pozitivní účinky lze zařadit i to, že fíky působí močopudně a dokáží rozpustit usazené škodliviny v ledvinách (Mandžuková, 2013; Anon. 43, 2020).

Fíky je možné zpracovat do podoby džusů, marmelád či sirupů. Dají se péct s masem, ale lze je použít i do sladkých pokrmů, do kterých je možné je použít i v sušené formě.

5.1.6 Mango

Toto ovoce pochází z Jižní Asie, přesněji z Indie. V současné době je však jeho produkce rozšířena po celém světě. Je to nejvíce pěstované ovoce na světě, kterému se někdy říká král ovoce nebo ovoce bohů (Arens, 1998; Mandžuková, 2013).

Sacharidy tvoří více jak 3/4 celkového množství nutričních hodnot (*Tab 6., Graf 6.*). Mango obsahuje spousty cenných látek a to například vitaminy A, B, C a E, zinek, mangan, draslík a měď (Arndt, 2015).

Tato superpotravina podporuje hubnutí, zpomaluje proces stárnutí buněk, působí preventivně proti infekcím, snižuje vysoký krevní tlak a také má blahodárný vliv na nespavost nebo nervozitu (Mandžuková, 2013; Anon. 46, 2021).

Nejčastěji je konzumované samostatně v syrové formě. Je možné ho přidat do salátů, smoothie, čajů a různých dezertů. Lze jej tepelně zpracovat ke kuřecímu nebo hovězímu masu a je oblíbený i jako přísada do sushi. V neposlední řadě se dá konzumovat v sušené podobě.

5.2 Pseudoobiloviny a luštěniny

Pseudoobiloviny jsou rostliny, které se dají využít gastronomicky stejně jako obiloviny, ale na rozdíl od nich neobsahují lepek. Díky tomu je jejich konzumace vhodná pro lidi trpící celiakií (Sluková, Skřivan, 2016). „*Bílkoviny pseudoobilovin se kvalitou blíží bílkovinám živočišného původu*” (Sluková, Skřivan, 2016, str. 10).

Luštěniny jsou dobrým zdrojem bílkovin a zároveň neobsahují cholesterol. V roce 2014 byla jejich spotřeba v České republice 2, 7 kg na osobu (Dostálová, Horáček, 2016).

5.2.1 Amarant

Amarant neboli laskavec pochází ze Střední Ameriky, kde ho znali Mayové a Aztékové už před 5-8 tisíci lety. Mimo Ameriku je nyní rozšířen v oblasti středozemního moře a Jihovýchodní Asie (Zemědělská fakulta, 2021).

Laskavec má vysoký obsah vlákniny a bílkovin (*Tab 7., Graf 7.*), díky čemu je jejich konzumace vhodná pro sportovce nebo lidi, kteří nekonzumují živočišné výrobky. Je bohatý na minerály vápník, draslík, železo, hořčík a vitaminy skupiny B, C, E a betakaroten (Hejnová, 2014).

Konzumace této superpotraviny je vhodná při léčbě zácpy nebo zánětu močového měchýře. Působí pozitivně proti stresu či ateroskleróze neboli kornatění cév, podporuje imunitu organismu a zpomaluje proces stárnutí kůže (Hejnová, 2014; Jiránek, 2017).

Amarant je možné uvařit a využít jako přílohu, udělat z něj kaši anebo po vychladnutí se dá přidat do salátů. Listy amarantu se dají tepelně zpracovat jako špenát nebo je lze přidat do salátů. Semínka se dají po usmažení použít jako strouhanku na obalování masa. Z této superpotraviny se vyrábí i mouka, která může sloužit při pečení nebo jako zahušťovadlo polévek či omáček (Jiránek, 2017; Kročková, 2020).

5.2.2 Sója

Tato superpotravina pochází z Asie, konkrétně z Číny, kde se pěstovala už 2838 let před naším letopočtem a do Ameriky a Evropy se dostala až v 18. století (Dostálová, 2017).

Ve srovnání s jinými potravinami je možné sóju připravovat na různé způsoby a to na: **Tempeh** se vyrábí fermentací rozdrcených sójových bobů a pro svoji masovou chuť se využívá jako náhražka masa. **Miso** je pasta, která je vyrobena ze sóji a využívá se jako ochucovadlo. **Sójová mouka** se vyrábí rozemletím sójových bobů, a jelikož neobsahuje lepek, je vhodná pro celiaky. **Sójové ořechy** vznikají osmažením nebo opečením sójových bobů, které jsou předtím namočené do vody. **Edamame** jsou nezralé sójové boby v lusu, které se vaří nebo dusí a následně se mohou podávat se solí nebo jiným kořením. **Sójová**

bílkovina v prášku se využívá především do pečených jídel nebo do různých koktejlů. **Tofu** se vyrábí z fermentovaného sójového mléka a poté se lisuje do kostek. Lze jej zapékat, grilovat nebo jej lze třeba přidat i do polévky. **Sójové mléko** se vyrábí z rozemletých bobů, které se následně uvaří a nakonec přecedí. Lze jej konzumovat samostatně nebo třeba jako náhrada kravského mléka například do kávy (Pratt, Matthews, 2005).

Sója má vysoký obsah vlákniny a bílkovin (Tab 8., *Graf 8.*), kterých má dvakrát více než maso. Díky tomu je její konzumace vhodná pro vegetariány nebo vegany. Dále obsahuje fytoestrogeny, kyselinu listovou, rostlinné omega 3-mastné kyseliny nebo minerály draslík, hořčík, selen, sodík, železo, vápník a fosfor. Je také dobrým zdrojem vitaminů B₁, B₂, B₃, B₄, B₆, E nebo provitaminu A - betakarotenu (Mandžuková, 2013; Pratt, Matthews, 2005).

Její konzumace mírní nervozitu a uklidňuje nervy, pomáhá proti únavě a snižuje nežádoucí účinky menopauzy (Celostní medicína, 2006; Superpotraviny, 2021).

I přes veškeré pozitivní účinky, které nabízí, je sója považována za jeden z největších alergenů, který může u člověka způsobit alergickou reakci.

5.2.3 Quinoa

Quinoa neboli Merlík Čilský pochází z Jižní Ameriky, konkrétně z Bolívie. Poté co kolonizátoři dobili Jižní Ameriku, byla quinoa považována jako potrava pro chudé. Do Evropy se rozšířila až v průběhu 19. století (Šuta, Šťovíček 2019).

Tato superpotravina se rozděluje na tři druhy. Prvním a zároveň nejběžnějším druhem je quinoa bílá, která má jemnou oříškovou chuť, více vlákniny a má nejnižší počet kalorií. Dalším druhem je červená quinoa, jež je více křupavá, má výraznější chuť a méně tuků. Poslední je černá quinoa. Tento druh má zajímavou zemitou chuť v kontrastu se sladkou. (Anon. 48, 2021)

Z jejich základních živin, tvoří více jak polovinu sacharidy (*Tab 9., Graf 9.*). Obsahuje minerály: hořčík, železo, vápník, měď, fosfor, zinek a mangan. Také je dobrým zdrojem kyseliny listové, která je vhodná především pro těhotné ženy nebo pro ženy, které se snaží otěhotnět. Merlík Čilský dále obsahuje vitaminy B₁, B₂, B₃, B₆ a E nebo omega-3 i omega-6 nenasycené mastné kyseliny. Díky tomu, že neobsahuje lepek, je její konzumace vhodná pro lidi, kteří trpí celiakií (Bowden, Tannis, 2010; Horníčková, 2020; Gunnars, 2018).

Mezi její blahodárné účinky patří například to, že působí proti plynatosti, tuhé stolici, srážení krve a proti překyselení organismu. Podporuje trávení nebo očistu organismu a regeneruje tkáň. Dále působí jako prevence rakoviny nebo osteoporózy. V neposlední řadě

je její konzumace vhodná pro své protizánětlivé, protivirové a antidepressivní účinky (Anon. 47, 2021).

Nejčastěji se quinoa konzumuje jako příloha k hlavním chodům. Uvařenou je možné ji přidat do salátů, udělat z ní karbanátky nebo poslouží i jako zavářka do polévky. Je oblíbená i ve sladké formě kupříkladu z ní lze udělat kaše s jablky a skořicí, ovocné knedlíky, sušenky či pudink (Slimáková, 2021).

5.3 Ořechy a semínka

Ořechy jsou velmi dobrým zdrojem zdraví prospěšných tuků a bílkovin a jejich pravidelná a dostatečná konzumace může do určité míry nahradit maso (Slimáková, 2021)

Stejně jako ořechy, tak i semínka jsou dobrým zdrojem bílkovin. Pro organismus jsou nejlépe stravitelné, když jsou před konzumací několik hodin namočené ve vodě (Slimáková, 2021).

5.3.1 Chia semínka

Tato semínka pochází z Mexika a Jihovýchodní Ameriky a dnešními nejvýznamnějšími pěstiteli jsou Paraguay, Mexiko, Bolívie a Peru. Spolu s kukuřicí, amarantem a fazolemi tvořili základ aztéckého jídelníčku. Semínka měla vysokou cenu, což dokazuje fakt, že v roce 922 před našim letopočtem, se používala jako platidla. Od počátku 16. století, kdy probíhala kolonizace Jižní Ameriky, se jejich pěstování skoro vymýtilo a bylo nahrazeno zeleninou a obilím. Až v 90. letech 20. století byla chia semínka znovu objevena odborníky na výživu a vědci (Anon. 1, 2021; Anon. 2, 2021).

Chia semínka jsou velmi bohatá na vlákninu (*Tab 10., Graf 10.*). Obsahují vápník, draslík, hořčík, bór, zinek, fosfor a železo, kterého obsahují 3x více než špenát. Potom v nich lze nalézt omega 3 mastné kyseliny a vitaminy A, B, C, D, E a K (Anon. 42, 2017).

Jeden díl těchto semínek dokáže zvětšit svůj objem až dvanáctkrát a to pomáhá tělu zajistit vyšší hydrataci nebo také více zasytí žaludek a díky tomu jsou skvělým pomocníkem při hubnutí. Snižují hladinu zánětlivých markerů CRP, zpomalují proces stárnutí a jsou dobrým zdrojem energie. Jejich konzumace prospívá vlasům, nehtům a pokožce, působí proti tuhé stolici a zlepšují peristaltiku střev (Anon. 3, 2021; Anon. 4, 2021).

Dají se přidat do jogurtů, ovesných kaší, pudinků, různých nápojů ale i například do pečiva. Díky své konzistenci slouží chia semínka jako dobré zahušťovadlo třeba marmelád, omáček či polévek.

5.3.2 Kakaové boby

Kakaové boby pochází z Mexika, kde ho začala pěstovat civilizace Olméků a po nich civilizace Aztéků a Mayů, kdy je začali využívat jako zdroj potravy a léčiv. Mayové věřili, že kakaové boby jsou božského původu a tak, je používali do rituálního nápoje při zasnoubení a svatebních obřadech. Do Evropy se dostaly až v 16. století, kdy je z Ameriky přivezli Španělé (Anon. 5, 2021; Anon. 6, 2021).

Tyto antioxidanty mohou zlepšit krevní tlak, pomáhají udržovat cévy roztažené a pružné, což působí proti mrtvici nebo infarktu. Dále obsahuje vitaminy jako například A, D, E, K a některé vitaminy ze skupiny B. Také minerální látky fosfor, síra, vápník, železo, selen, měď, draslík, hořčík a zinek. Dále kakaové boby obsahují cca 50% tuku, tedy kakaového másla, jenž je bohaté na nenasycené mastné kyseliny (Mandžuková, 2013; Connell, Maranan, 2015).

Kakao je považováno za přírodní antidepresivum, podporuje imunitu nebo zlepšuje dýchání. Dále podporuje činnost nervového systému, činnost ledvin a v neposlední řadě může pomoci při migréně (Antošíková, 2020; Slimáková, 2021).

Kakaové boby se dají jíst samostatně jako oříšky nebo je nadrtit a přidat je do cereálií, smoothie či sladkých kaší. Kakaový prášek má nejčastější využití v přípravě sladkých pokrmů, ale také po smíchání s mlékem a trochou cukru vznikne lahodný kakaový nápoj. Stejně jako prášek, tak i kakaové máslo je možné využít při výrobě dezertů, nejčastěji však při pečení a používá se při výrobě čokoládových cukrovinek.

5.3.3 Mandle

Mandle pochází z jihozápadní a centrální Asie a postupně se rozšířily do okolí středozevního moře. Nyní je největším producentem Kalifornie, která produkuje 83% světové výroby (Parev, 2016).

Jsou bohatým zdrojem tuků a bílkovin (*Tab 11., Graf 11.*), což z nich dělá potravinu velmi vhodnou pro sportovce. Také jsou jedním z nejlepších zdrojů vitamínu E, který chrání buňky před oxidačním stresem, zvyšuje plodnost a podporuje činnost nervového systému. V neposlední řadě jsou bohaté na vápník, železo, fosfor, selen, zinek a hořčík, který má blahodárný vliv na vlasy, nehty a pleť. Další pozitiva jejich konzumace jsou například: zvýšení libida, posílení imunity, podpora tvorby mateřského mléka, snížení hladiny cholesterolu v krvi a snížení rizika vzniku cukrovky (Mandžuková, 2013; Anon. 44, 2021).

Z mandlí lze vyrobit olej, který se řadí mezi nejpoužívanější a nejcennější rostlinné oleje vůbec. Je vhodný jak na tělo, tak i na obličej, pro dospělé, ale i pro malá miminka například pro zmírnění opruzenin nebo na masáž bříška (Michalovičová, 2021).

Mandle se nejčastěji konzumují samostatně jako pochutina, kdy jsou opražené a osolené. Používají se i do všelijakých buchet, cukroví a jiných sladkých pokrmů, ale i do slaných pokrmů jako jsou třeba sýry nebo zeleninové saláty. Oblíbené je i mandlové mléko, které se často využívá jako náhražka kravského mléka například do kávy. Z mandlí se vyrábí i mouka, která se dá použít při přípravě moučníků či pečiva místo klasické pšeničné mouky. Jelikož neobsahuje lepek je vhodná pro celiaky.

5.3.4 Sezamová semínka

„Ačkoli sezam indický byl od nepaměti známý v Africe a na Blízkém východě, slovo indicum v jeho latinském názvu znamená, že pochází z Indie” (Davies, 2017, str. 48).

Sezamové semínko se považuje za nejstarší olejovou plodinu. Je o něm zmínka už v Ebersově lékařském papyru, což je papyrus, který obsahuje vědomosti o léčivých rostlinách a jeho stáří je odhadováno na více než tři a půl tisíce let. Momentálně je uložen v Německu v knihovně Lipské univerzity (Davies, 2017; Anon. 7, 2020).

V historii mělo sezamové semínko spoustu využití. Používaly ho například ženy jako základ parfémů nebo ho míchaly s medem a následně směs jedly, aby si zachovaly mládí a krásu. Tuto směs jedli i římsí vojáci, aby získali energii a sílu. Ve starověké Číně spalovali sezamový olej v lampách a saze následně využívaly k výrobě tuší (Davies, 2017).

Semínka lze považovat za jedny z nejzdravějších semínek vůbec. Jsou velmi bohaté na tuky (*Tab 12., Graf 12.*) a dále obsahují například betakaroten, vitamin E, draslík a fosfor. Obsahují i měď, vápník, zinek, draslík, fosfor a železo, kterého mají semínka vysoký obsah a proto se jejich konzumace doporučuje pro pacienty s chudokrevností. Další pozitivní účinky pro lidské tělo jsou: zmírňují pocení, vyživují nehty, pokožku a vlasy, podporují trávení a při menopauze zmírňuje pocity návalů (Davies, 2017; Arndt, 2014).

Ze sezamových semínek se vyrábí i olej, který najde využití jak v kuchyni, tak v kosmetice. V domácí lékárně jej lze využít tak, že zmírňuje bolesti z popálenin, dobře hojí rány a je vhodný při ekzémech. Masáže tímto olejem ulevují od stresu a zklidňují nervový systém (Davies, 2017; Anon. 8, 2014).

Tato semínka lze přidat do salátů, pomazánek a teplých pokrmů, ale také do pečiva, tyčinek či sušenek. Vyrábí se z nich pasta Tahini, která se využívá pro přípravu pomazánek nebo dresinků, ale je možné ji dát i do salátů, na těstoviny či rýži. Mimo jiné se z nich vyrábí již zmiňovaný olej, který má velké využití v asijské kuchyni (Slimáková, 2021).

5.4 Koření

Koření je neoddělitelnou součástí každé kuchyně, především pak kuchyně asijské. Neslouží pouze k dochucování pokrmů, ale jejich pravidelná konzumace přináší organismu i blahodárné účinky.

5.4.1 Kajenský pepř

Kajenský pepř je koření, které vzniká namletím plodů a semínek chilli papriček druhu *capsicum frutescens*. Tyto papričky mají původ ve Střední a Jižní Americe a nyní jsou rozšířené i v Mexiku, USA nebo Indii, která je nyní největším světovým producentem. (Davies, 2017).

„Z botanického hlediska nemá kajenský pepř s klasickým pepřem nic společného. Pravděpodobně i díky své ostré chuti, která se vyrovná pepři, si vysloužil tento název.“ (Anon. 9, 2021).

Obsahuje vitaminy A, B a C, kterého ho má více než pomeranč. Dále obsahuje draslík, mangan a vápník. Má vysoký obsah vlákniny a sacharidů (*Tab 13., Graf 13.*). Jeho nejaktivnější látkou je však Kapsaicin, který ovlivňuje pálivost - čím pálivější paprika, tím víc kapsaicinu obsahuje. Kromě pálivosti má kapsaicin i jiné účinky a to kupříkladu to, že zmírňuje záněty, může ulevit od pocitu nevolnosti a zvyšuje průtok krve ve střevech a v žaludku. Kapsaicin lze také nalézt i v mastech nebo náplastech, které jsou určeny pro pacienty s artritidou nebo bolestmi svalů (Connell, Maranan, 2015; Allen, 2010; Vyskočil, 2013; Kutišová, 2016).

Kajenský pepř je velkým pomocníkem při nachlazení, chřípce a hubnutí. Ulevuje od bolesti kloubů a zubů, účinkuje jako afrodiziakum, pomáhá produkovat sliny nebo dokáže zmírnit alergii (Davies, 2017; Anon. 10, 2014).

Díky své ostré chuti jej lze přidat do každého pokrmu, u kterého se chce dosáhnout pikantní chuti. Výbornou chuť dodá masům, zelenině, omáčkám, ale i čokoládovým dezertům.

5.4.2 Kurkuma

Tato funkční potravina pochází z jižní Indie, kde byla a stále je kulinářskou pochoutkou, ale i součástí náboženských obřadů. V Hinduismu symbolizuje slunce a je symbolem bohatství a prosperity. V roce 1280 popisoval italský mořeplavec Marco Polo kurkumu jako zeleninu, která má vlastnosti jako šafrán (Davies, 2017; Anon. 11, 2020).

Ne nadarmo se kurkumě přezdívá indický šafrán. Díky svým pozitivním účinkům a látkám, které obsahuje, patří mezi 150 nejvíce prospěšných potravin světa (Anon. 12, 2020).

Její aktivní složka se nazývá kurkumin, který funguje jako přírodní antioxidant a který působí protizánětlivě, ničí viry a působí antitumorově. Také podporuje lepší trávení tuků a tím podporuje hubnutí. Dále kurkuma obsahuje mangan, který je významnou látkou pro ženy v období těhotenství. Jeho nedostatek může zvýšit riziko, že se dítě může narodit s postižením sluchu nebo zraku. Dále obsahuje prvky jako jsou draslík, vápník, měď, železo, hořčík, zinek a vitaminy C, E, a K. V neposlední řadě je velmi dobrým zdrojem vlákniny (*Tab 14., Graf 14.*) (Bowden, Tannis, 2010; Anon. 13, 2016).

Mezi další pozitivní účinky kurkumy patří například: snižuje hladinu tuku v krvi, podporuje trávení těžších jídel, chrání před některými nemocemi srdce jako je například arytmie, podporuje prokrvení organismu, účinkuje při bolavých kloubech nebo pomáhá snižovat střední hladinu inzulínu (Davies, 2017; Anon. 12, 2020; Anon. 13, 2016).

Lze ji využít i pro kosmetické účely. Její blahodárné účinky na pleť jsou například: čistí a vyživuje pleť, dokáže sjednotit barevný tón pleti, vyživuje a prokrvuje, má schopnost zesvětlit pigmentové skvrny a podporuje elasticitu kůže (Anon. 12, 2020).

Pokud se kurkuma smíchá s černým pepřem, její účinky budou až 2000× silnější (Anon. 13, 2016).

Kurkuma se nejčastěji používá v sušené formě, rozdrcené na prášek. Je součástí kari koření, díky které má tato kořeněná směs svou specifickou žlutou barvu. Také se využívá k dobarvování omáček či sýrů, k ochucení mas a zeleniny, do polévek a k výrobě zmrzliny (Horníčková, 2020).

5.4.3 Skořice

Skořice se dělí na dva druhy a to, skořice Cejlonská neboli pravá a skořice Čínská neboli Cassia, též nazývána jako falešná skořice. Cejlonská skořice má původ na Srí lance, má světle hnědou barvu, drobnou strukturu, je jemnější a více voní. Čínská skořice má, jak už název vypovídá, původ v Číně. Tato skořice má lehce tmavší barvu, je hrubší, chuťově je ostřejší a výraznější a na rozdíl od Cejlonské je levnější. Obsahuje až 5 % kumarinu, který může způsobovat bolest hlavy (Davies, 2017; Šaríková, 2020; Anon. 14, 2020).

Obsahuje vitaminy A a K, vápník, mangan a je dobrým zdrojem vlákniny (*Tab 15., Graf 15.*) (Anon. 40, 2021).

Pomáhá snížit riziko rakoviny, srdečních onemocnění, snižuje otok a zánět, má výborné účinky při snižování vysokého krevního tlaku. Díky své schopnosti snižování hladiny krevního cukru je skořice vhodná pro lidi s diabetem 2. typu. Za povšimnutí stojí i fakt, že má antibiotické a antimikrobiální účinky, takže chrání před infekcí a je velmi dobrým pomocníkem při léčbě akné (Anon. 55, 2016).

Nejčastěji je skořice využívána do sladkých pokrmů, jako jsou koláče, lívance, kaše na sladko anebo rýžový nákyp. Dá se využít při zavařování švestek, hrušek, višní či jablek a také najde využití při výrobě svařeného vína.

5.4.4 Zázvor

Zázvor se řadí mezi nejstarší koření na světě. Pěstuje v jižních provinciích Číny a Indie. První zmínku o zázvoru jako o koření nalezneme ve 4. století před naším letopočtem v Indii, kdy hinduistický kněz zapsal sanskrtem recept na upravované, kořeněné maso. V 5. století našeho letopočtu ho přivezli mořeplavci i do Evropy a stal se velmi cenným kořením. Obzvláště v Římské říši si ho natolik cenili jako léčiva, že se stal důležitým dovoзовým zbožím. Do Karibiku a Afriky se dostal až v 16. století (Norman, 2002; Anon. 15, 2015).

Obsahuje vitamin B, C, E a prvky jako, jsou železo, vápník, draslík, selen a síru. Z nutričních látek jsou v zázvoru nejvíce zastoupeny sacharidy (*Tab 15., Graf 15.*) (Mandžuková, 2013).

Pro své povzbuzující a hřejivé účinky, které mají blahodárný vliv na celé tělo, má zázvor v medicíně velký význam. „*Pomáhá zabránit rozšiřování krevních cév v mozku, což je proces, který často předchází bolesti hlavy.*” (Duke, 2017, str. 83)

Dále stimuluje játra k detoxikační činnosti, aktivuje cévní systém, podporuje pocení, snižuje horečku, působí proti pálení žáhy a proti říhání nebo plynatosti. Velice ho ocení ženy, protože prospívá při bolestivé menstruaci a při těhotenských nevolnostech. Také funguje jako přírodní afrodiziakum a v kosmetice jej lze využít proti akné a pupínkům nebo při bojem s celulitidou (Mandžuková, 2013; Arens, 1998; Allen, 2010; Anon. 16, 2020).

Zázvor je velmi oblíbený v asijské kuchyni. Je možné ho využít při přípravě mořských plodů, drůbežího nebo vepřového masa. Co se týče nápojů, tak i zde zázvor najde uplatnění, a to v podobě čajů, limonád, smoothie nebo piva. Lze ho použít jako ingredienci do sušenek nebo vánočního cukroví.

5.5 Ostatní potraviny

Mezi superpotraviny se neřadí jenom ovoce, zelenina, různé ořechy a semínka či koření, ale i například mořské ryby, olivový olej nebo rostliny, z kterých se nejčastěji vyrábí potravinové doplňky, ale najdou využití i v gastronomii.

5.5.1 Ashwagandha

Ashwagandha neboli Vitánie snodárná je vytrvalá subtropická až tropická rostlina původem ze Severozápadní Indie. Je známá také pod názvem indický ženšen (Anon. 17, 2020; Mlčoch, 2020).

Mezi nejúčinnější léčivé látky, které tato superpotravina obsahuje, patří alkaloidy jako somniferin, whitanin a tropin nebo sitoindosidy a withanolidy (Anon. 18, 2019).

Jelikož zmírňuje stres a úzkosti je dobrým pomocníkem při depresi, ale funguje i jako afrodiziakum nebo prostředek ke zlepšení erekce a při léčbě neplodnosti, kdy podporuje kvalitu a množství spermií. Její konzumace je vhodná pro sportovce, protože aktivně podporuje růst svalové hmoty, zvyšuje vytrvalost a je vhodná i při hubnutí. Dále zmírňuje menstruační bolesti, má blahodárné účinky v boji proti Alzheimerovy nemoci, posiluje imunitu, zlepšuje činnost štítné žlázy a pro své antibakteriální účinky se doporučuje při problémům s močovým či trávicím traktem (Šandalová, 2018; Anon. 19, 2018).

Lze ji konzumovat v podobě čaje nebo se její kořen rozdrcený na prášek přidává do smoothie či do rostlinných mlék.

5.5.2 Čaj

„Podle legendy došlo k objevení čaje náhodně 2700 let před Kristem za vlády čínského císaře Šen Hunga. Když císař odpočíval ve stínu stromu, sluha ohříval poblíž vodu. Vítr zavál několik listů z blízkého čajovníku do nádoby s vroucí vodou. Netrpělivý císař začal srkat vodu a byl potěšen příjemnou chutí. Tak vznikl po vodě druhý nejoblíbenější nápoj.“ (Pratt, Matthews, 2005, str. 66)

Do Japonska se čaj dostal na začátku 8. století prostřednictvím buddhistického misionáře a ve 14. století se zde jeho konzumace stala symbolem společenského postavení. Do Evropy se dostal až v 16. století, díky křesťanským misionářům (Liska, 2015).

Podle zpracování se čaj se třídí do několika základních druhů. Prvním druhem je **zelený čaj**, který má zelenou nebo světle zelenožlutou barvu a má lehce nahořklou chuť. Na rozdíl od ostatních druhů jej lze použít i na druhý nálev bez toho, aniž by ztratil své vlastnosti. Má vysoký obsah kofeinu a díky tomu jeho konzumace snižuje únavu a zvyšuje výkonnost. Díky tomu, že usnadňuje spalování tuků je také dobrým pomocníkem při hubnutí. Dalším druhem je **černý čaj**, jež má červenou barvu, silnou vůni a nahořklou chuť. Mezi poslední dva druhy patří **bílý čaj** se světle žlutou barvou, jemnou vůní a chutí a čaj **Oolong** neboli červený drak, který má polozelenou nebo žlutozelenou barvu, výraznou vůni a chuť a oplývá velmi silnými, povzbuzujícími účinky (Liska, 2015; Anon. 20, 2021).

Čajový list obsahuje asi 400 účinných látek a to hlavně kofein, kdy 80% se ho uvolní během prvních 30 vteřin louhování. Dále obsahuje polyfenoly, které způsobují jejich chuť a vůni a díky nim působí preventivně například proti vzniku kardiovaskulárních chorob, rakovině nebo zubnímu kazu, kdy jeho tvorbě zabraňuje i přítomný fluor. Mezi aktivní látky patří i Theofylin, jenž má blahodárny vliv na krevní oběh a má určité protizánětlivé účinky. V neposlední řadě v něm lze najít karoten, minerální látky jako například draslík, sodík, zinek a měď a vitaminy C, B, E, K (Pratt, Matthews, 2005; Anon. 21, 2021).

Tato superpotravina je pro své vlastnosti využívána v alternativní medicíně třeba při léčbě kožních problémů, zažívacích potížích nebo astma. Blahodárnými účinky čaje nepohrdnou ani ženy při péči o svůj zevnějšek. Čaj se přidává do masek jak obličejových, tak i vlasových. Podporuje pružnost kůže, léčí skvrny, zmatňuje jizvy a má velmi silné anti-agingové vlastnosti (Klaudová, 2017).

I když se nejčastěji pije teplý, v létě jej lze servírovat i vychlazený, kdy v této formě je velice osvěžující a lahodný.

5.5.3 Krevety

Krevety jsou desetinozí korýši, které lze naleznout jak ve sladké, tak i ve slané vodě.

Je konzumována jejich masová část těla, ale najdou se i různé kuchyně a kultury, které jedí i jiné jejich části (Connell, Maranan, 2015; Anon. 22, 2017).

Tito korýši jsou velmi bohatí na proteiny a vitaminy A, E, D, B₆ a B₁₂, který je důležitý pro tvorbu krve a podílí se na tvorbě DNA. Obsahují i minerály jako jsou zinek a selen, kdy oba dva tyto prvky podporují funkci štítné žlázy. Dále prvky: železo, vápník, sodík, fosfor, hořčík, draslík a jód. Obsahují však i tropomysion, který může u některých lidí způsobit vážnou, alergickou reakci (Connell, Maranan, 2015; 2017; Anon. 23, 2020).

Pro svůj vysoký obsah bílkovin a nízkou kalorickou hodnotu (*Tab 17., Graf 17.*) se jejich konzumace doporučuje při hubnutí. Mohou zvýšit hladinu HDL cholesterolu, který je zdraví prospěšný, snižují riziko rakoviny, podporují zdraví očí a kostí a zmírňují návaly horka, což určitě ocení ženy v menopauze (Connell, Maranan, 2015; Anon. 23, 2020; Novotná, 2020).

Krevety je možné grilovat, vařit, péct, smažit, ale lze je konzumovat i syrové například v sushi. Přidávají se kupříkladu do salátů, polévek nebo těstovin. Jejich chuť nejvíce vynikne s koriandrem, limetkou anebo citrónem.

5.5.4 Maca peruánská

Maca peruánská neboli řeřicha peruánská roste v peruánských Andách ve výšce 3500 - 4500 m n. m. Díky prostředí ve kterém roste, je nucena zvládat silný vítr, nízké teploty nebo ostré slunce (Anon. 39, 2020).

Řeřichu lidé znali už před 2000 lety. Obyvatelé v jižním Juninu v centrálním Peru krmili touto superpotravinu svá zvířata a když viděli, jak dobře se zvířatům daří, začali ji také konzumovat. Když Španělé dobývali Ameriku, španělští i domorodí vojáci požívali macu ve vysokém množství, aby se připravili k boji. Některým vojákům však tato rostlina byla zakázána, protože až moc zvyšovala jejich libido (Anon. 41, 2021).

Obsahuje vitaminy A, B₆, C a E, vlákninu a prvky zinek, hořčík, měď, draslík, jód, sodík, železo. Dále obsahuje i aminokyseliny a mastné kyseliny (laurová, linolenová, oleinová, palmitová a stearová (Anon. 39, 2020; Anon. 24, 2020).

Asi nejvýznamnější pozitivní účinky, které maca má, jsou ty, že její konzumace zvyšuje sexuální libido a podporuje plodnost u obou pohlaví. Je ideální pro ženy, které mají hormonální problémy, například po vysazení antikoncepce, a následky, které jsou s tím spojené, jako je třeba akné. Je také vhodná pro ženy v období menopauzy. Maca se doporučuje i studentům na podporu paměti a koncentrace nebo sportovcům na podporu výkonu (Slimáková, 2015; Anon. 24, 2020; Anon. 25, 2020).

Prášek z této superpotraviny je možné přidat do pudinků, smoothie, jogurtů nebo jako ingredienci do moučníků.

5.5.5 Moringa

Moringa je rostlina, která se vyskytuje ve třinácti druzích. Tím nejznámějším druhem je Moringa olejodárná. Pochází z Indie z oblasti kolem Himalájí, ale dnes ji lze najít na Filipínách, v Číně, Jižní Africe, Jihovýchodní Asii a ve Východní Indii (Anon. 26, 2021).

Kdysi ji užívali například Maurští bojovníci, protože věřili, že jim dodá energii a sílu během boje a ulehčí od bolesti ze zranění a stresu z bitev (Anon. 26, 2021).

Ne nadarmo je Moringa nazývána jako zelený diamant nebo zelené zlato. Obsahuje totiž dvakrát více proteinů než sója, čtyřikrát více vitamínu E než pšenice, sedmkrát více vitamínu C než pomeranč, desetkrát více vitamínu A než mrkev, patnáctkrát více draslíku než banán, sedmkrát více železa než špenát a v listech je sedmkrát více kalcia než v mléku (Patočka, 2016; Anon. 27, 2017).

Moringu lze zpracovat na několik částí a to: listy, plody a semena, květy a kořen. **Listy** a šťáva z nich má blahodárné účinky například při bolestech hlavy, zánětu tlustého střeva, průjmů, hemeroidech, nevolnosti, neplodnosti, revmatismu, vysokého krevního tlaku a

mnoho dalších. Listy se dají využít i zevně a to třeba na modřiny, při léčbě akné nebo na výrony. **Plody** se využívají jako prevence a léčba kurdějí, což je nemoc, jež je způsobená dlouhodobým nedostatkem vitamínu C. **Semena** z plodů působí jako projímadlo, analgetikum a antipyretikum. Vyrábí se z nich za studena lisovaný olej, který má protizánětlivé účinky a lze jej využít pro masáže a aromaterapie. **Květy** podporují sekreci žluči, fungují jako povzbuzující a posilující prostředek, jako prostředek k odvodnění a když se povaří společně s mlékem, fungují jako afrodiziakum. Výrobky z **kořene** mají antibakteriální, protizánětlivé a protinádymací účinky (Anon. 28, 2021).

Listy moringy se dají konzumovat jak v syrové formě v salátech, tak i tepelně zpracované kupříkladu v omáčkách. Když se listy rozemelou, vznikne prášek, který se dá smíchat pouze s vodou, dá se přidat i do různých smoothie, polévek či pomazánek (Čápová, 2021).

5.5.6 Medicinální houby

Medicinální houby pochází z Asie, nejčastěji z Číny, Japonska a Vietnamu. Stejně jako Moringa se řadí mezi přírodní adaptogeny. Mezi nejznámější léčivé houby patří tyto druhy: Reishi, Maitake a Shiitake (Arndt, 2018).

Nejpopulárnější z těchto hub je houba **Reishi** neboli lesklokorka lesklá. Využívá se více než 4000 let v Japonsku a Číně. V Číně byla používána jako nejdůležitější součást terapie Fu-čeng. Tato terapie pomáhá obnovit obranyschopnost a vrozenou sílu těla, aby se dokázalo vyrovnat se všemi známkami nemoci. Díky tomuto rituálu by se tělo v konečném výsledku mělo uzdravit samo. Reishi obsahuje některé vitaminy ze skupiny B, železo, selen, všechny esenciální aminokyseliny a vzácný prvek germanium. Jejich konzumace má pozitivní vliv kupříkladu na vysoký krevní tlak, zklidňuje, zlepšuje spánek a podporuje imunitní systém. Asi nejdůležitější je to, že funguje jako skvělý doplněk při léčbě onkologických potíží nebo jako prevence tohoto onemocnění. Tato houba se dá konzumovat v podobě čaje, odvaru nebo nakrájené, usušené verzi (Arndt, 2018; Procházková, 2017; Anon. 29, 2016; Anon. 30, 2021).

Další houbou je houba **Maitake** neboli Trsnatec lupenatý, což v překladu znamená tančící houba. Původem je z Japonska, ale je rozšířená i v Americe. Lze v ní najít vitamin B, vitamin D2 a v nízkém množství i vitamin C a betakaroten. Dále obsahuje grifolin nebo prvky: fosfor, vápník, zinek, draslík a selen. Používá se při zažívacích obtížích, únavě, obezitě, hemoroidech, vyživuje játra a ledviny, zlepšuje imunitní systém a také může pomoci otěhotnět ženám, které trpí polycystickou ovárií. V neposlední řadě je stejně jako Reishi dobrým doplňkem při léčbě a jako prevence rakoviny. Maitake lze konzumovat v usušené podobě, polévkách anebo různých omáčkách (Arndt, 2018; Anon. 30, 2021; Anon. 31, 2021; Anon. 32, 2021; Anon. 33, 2018).

Houbu **Shiitake** lze nazývat i jako Houževnatec jedlý a po žampionech je druhou nejpěstovanější houbou na světě. Roste v Jihovýchodní Asii, kde je pěstována více jak 1000 let. Na tomto kontinentu je považována jako symbol dlouhověkosti. Obsahuje vlákninu (*Tab 18., Graf 18.*) draslík, zinek, proteiny, vitamin B a D, Lentinan nebo Eritadenine, jež pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Shiitake podporuje čištění střev, pomáhá tlumit příznaky alergií, podporuje potenci, je vhodná jako podpůrná léčba HIV, rozpouští hlen a má silné protisklerotické účinky. Stejně jako předchozí houby je i Shiitake možné konzumovat v usušené podobě. Lze ji využít do polévek, salátů, ale také se velice hodí ke králíčímu či kuřecímu masu (Procházková, 2017; Anon. 30, 2021; Anon. 34, 2021).

5.5.7 Olivový olej

Olivovník se začal pěstovat na Středním východě před 8000 lety. Do Řecka, Itálie, na Sicílii a na Pyrenejský ostrov se dostali v 5. století před našim letopočtem. Nyní jsou největšími producenti Španělsko, Itálie a Řecko (Anon. 35, 2020; Daubner, 2018).

Nejlepší a nejkvalitnější olivový olej vzniká lisováním za studena - po sběru se olivy očistí, rozemelou se společně s pečkou, následně se rozemletá pasta dostane do lisů, kde v nich vzniká olej, který se po vícedenním uležení v sudech přefiltruje a následně se plní do lahví (Anon. 36, 2020).

Tento olej patří k jednomu z nejzdravějších tuků vůbec (*Tab 19., Graf 19.*). Obsahuje mononenasyčené mastné kyseliny a díky tomu snižuje LDL, škodlivý, cholesterol a naopak zvyšuje HDL, prospěšný, cholesterol. Je také velmi dobrým zdrojem vitaminu A, D, K a zejména vitamin E. Dále v něm lze nalézt ještě například kyselinu linolovou (Arens, 1998, Allen, 2010).

Jeho konzumace může pomáhat při léčbě revmatoidní artritidy, cukrovky a Alzheimerovy nemoci. Také podporuje správnou funkci srdce, působí jako prevence proti rakovině a má antibakteriální účinky (Malá, 2020; Anon. 37, 2020.)

Olivový olej je využíván nejvíce ve středomořské kuchyni, kde ho využívají jak v teplé, tak i studené kuchyni. Používá se do salátových zálivek, polévek, při pečení či restování. Smíchaný se solí a pepřem je oblíbený jako doplněk k focacii.

5.5.8 Spirulina

„Spirulina je druh modro-zelené řasy a existuje na zemi už 3,5 miliardy let. Je to běžný doplněk stravy, který byl používán již v době Aztéků.“ (Muszalski, 2020)

Obsahuje velké množství proteinů, betakaroten, vitaminy C, E, K a většinu vitaminů skupiny B, minerály železo a draslík a některé omega-3 mastné kyseliny. Také obsahuje għama linolenovou kyselinu, která zmírňuje symptomy a projevy PMS (Connell, Maranan, 2015; Anon. 38, 2020).

„Několik menších studií s lidskými subjekty ukázalo, že každodenní konzumace spiruliny, trvající několik týdnů, vám pomůže cvičit déle a usilovněji.” (Connell, Maranan, 2015, str. 80)

Pozitivní účinky, které spirulina nabízí, jsou, že její konzumace podporuje léčbu kvasinkové infekce, reguluje vysoký krevní tlak, zmírňuje příznaky alergické rýmy a posiluje imunitní systém. Dále bojuje proti chronické únavě, čistí tělo, zmírňuje projevy chudokrevnosti nebo přispívá k prevenci rakoviny kůže, díky velkému množství antioxidantů (Anon. 38, 2020).

Spirulinu v podobě prášku lze konzumovat pouze s vodou nebo si ho přidat například do smoothie. Také ji lze přidat do lívanců, těstovin a různých dezertů.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6. Návrh jídelního a nápojového lístku

Dnešní trend je takový, že gastronomie by měla mít pro strávnicka i výživový přínos. Strávnicki začínají mít zájem o to, čím se stravují, ale i o to, odkud jejich jídlo pochází a zda to jsou ekologické či etické potraviny. Jídelní a nápojový lístek je navrhovaný pro gastronomické zařízení určené jako týdenní menu. Každý pokrm nebo nápoj obsahuje minimálně jednu exotickou superpotravinu, která je zmíněna v teoretické části této práce. Jídelní lístek obsahuje předkrmy, polévky, hlavní chody, jídla pro děti, saláty a dezerty. U každého pokrmu je uvedena energetická hodnota a základní živiny, jako jsou bílkoviny, sacharidy a tuky podle zdroje, z kterého bylo čerpáno viz příloha. V nápojovém lístku lze nalézt teplé nápoje, fresh juice, smoothie, limonády a ostatní nápoje. Jídelní i nápojový lístek obsahuje i grafický návrh, který se nachází v příloze.

6.1. Jídelní lístek

Předkrmy

- **Hummus z avokáda a cizrny se zeleninou**
(325 kcal, 6 g bílkovin, 9 g sacharidů, 28 g tuků)
- **Lososové carpaccio**
(132 kcal, 12 g bílkovin, 1 g sacharidů, 9 g tuků)
- **Lososový tatarák s avokádem**
(420 kcal, 22 g bílkovin, 6 g sacharidů, 34 g tuků)
- **Žampion plněný tuňákem**
(266 kcal, 24 g bílkovin, 4 g sacharidů, 17 g tuků)

Polévky

- **Mangoldová polévka**
(196 kcal, 6 g bílkovin, 30 g sacharidů, 6 g tuků)
- **Polévka z červené čočky**
(251 kcal, 11 g bílkovin, 34 g sacharidů, 8 g tuků)
- **Batátová polévka s kari a kokosovým mlékem**
(195 kcal, 5 g bílkovin, 33 g sacharidů, 5 g tuků)

Hlavní chody

- **Tuňák s bulgurem a sušenými rajčaty**

(736 kcal, 51 g bílkovin, 91 g sacharidů, 17 g tuků)

- **Losos v omáčce z kokosového mléka s celozrnnými tagliatelle**

(655 kcal, 50 g bílkovin, 60 g sacharidů, 34 g tuků)

- **Krevety ve sladké chilli omáčce s bulgurem**

(569 kcal, 35 g bílkovin, 69 g sacharidů, 17 g tuků)

- **Quinoa s tofu**

(445 kcal, 29 g bílkovin, 31 g sacharidů, 23 g tuků)

- **Rýžové nudle s tofu**

(288 kcal, 10 g bílkovin, 53 g sacharidů, 4 g tuků)

- **Dušené shiitake s amarantem**

(405 kcal, 40 g bílkovin, 44 g sacharidů, 8 g tuků)

- **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou**

(433 kcal, 17,5 g bílkovin, 43 g sacharidů, 20,1 g tuků)

- **Mandlové ovocné knedlíky (5 ks)**

(840 kcal, 25 g bílkovin, 100 g sacharidů, 35 g tuků)

Dětská jídla

- **Losos s krémovými těstovinami**

(399 kcal, 20 g bílkovin, 27 g sacharidů, 22 g tuků)

- **Fish and chips (tuňák a batátové hranolky)**

(216 kcal, 11,5 g bílkovin, 28,5 g sacharidů, 8,5 g tuků)

- **Tofu karbanátky s červenou rýží**

(412 kcal, 23 g bílkovin, 34 g sacharidů, 23 g tuků)

- **Amarantová kaše s banánem**

(331 kcal, 9 g bílkovin, 37 g sacharidů, 16 g tuků)

- **Mandlové ovocné knedlíky (3 ks)**

(504 kcal, 15 g bílkovin, 60 g sacharidů, 18 g tuků)

Saláty

- **Tuňák v sezamové krustě se salátem a medovou zálivkou**

(506 kcal, 40 g bílkovin, 15 g sacharidů, 32 g tuků)

- **Krevetový salát s mangem na kari a celozrnnými těstovinami**

(495 kcal, 24 g bílkovin, 68 g sacharidů, 11 g tuků)

- **Salát s černou quinoou**

(737 kcal, 11 g bílkovin, 36 g sacharidů, 61 g tuků)

- **Salát s avokádem a grepem**

(320 kcal, 5 g bílkovin, 10 g sacharidů, 28 g tuků)

Dezerty

- **Batátový cheesecake**

(338 kcal, 11 g bílkovin, 22 g sacharidů, 24 g tuků)

- **Citrónovo-zázvorový koláč**

(207 kcal, 5 g bílkovin, 22 g sacharidů, 11 g tuků)

- **Čokoládový chia pudink**

(185 kcal, 11 g bílkovin, 19 g sacharidů, 7 g tuků)

- **Matcha zmrzlina**

(308 kcal, 7 g bílkovin, 60 g sacharidů, 5 g tuků)

5.2 Nápojový lístek

Teplé nápoje

- Bílý čaj
- Černý čaj
- Zelený čaj
- Zázvorový čaj
- Horká hořká čokoláda

Fresh juice

- Ananas
- Grapefruit

- Pomeranč

Smoothie

- Ananas, pomeranč, limetka, skořice
- Ashwagandha (prášek) s kurkumou a mandlovým mlékem
- Avokádo, banán, ovesné mléko, chia semínka
- Banán, kokosové mléko, strouhaný kokos
- Fíky, banán, mandlové mléko, chia semínka
- Maca peruánská (prášek), banán, kakao, chia semínka, mandlové mléko
- Spirulina, banán, ananas, rýžové mléko, kokos
- Spirulina, pomeranč, ananas, datle

Limonády & Ostatní

- Citrónová s kurkumou
- Mangová se zázvorem
- Kokosová
- Zázvorová se skořicí a medem
- Ledový čaj
- Moringový nápoj (jablečný mošt s moringovým práškem)

7. Vyhodnocení nabídky superpotravin v gastronomických zařízeních v době covidové

Jelikož jsou v dnešní době Covidové restaurace uzavřené, je stravování velmi obtížné. Přesto je pár internetových platforem, kde je možné objednat si jídlo z restaurace přímo domů. Existují i tzv. krabičkové diety, které nejčastěji obsahují snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.

Cílem této části práce je prozkoumat nabídku vybraných restaurací v Brně, které se vyskytují na portálu Dáme Jídlo a firem, které se věnují krabičkové dietě, zda se v jejich nabídce vyskytují superpotraviny.

1) FABRIK urban house

Tohle nekuřácké bistro v industriálním stylu se nachází v Brně na ulici Roosveltova. Nabízí snídani, odpolední menu, ale mají i klasický jídelní lístek, ve kterém si vyberou jak vegetariáni, tak i vegani.

Tab. 20: Nabídka jídel a nápojů ve FABRIK urban house obsahující superpotraviny

Nabídka jídel obsahující superpotraviny na Dáme Jídlo	Obsažené superpotraviny
Caesar salát s lososem	losos, vejce
Ceasar salát s krevetami	krevety, vejce
Avokádový salát	avokádo, česnek
Salát s grilovaným tempehem	tempeh, dýňová semínka
Avokádová tortilla	sója, avokádo
Jacket potato Salmone	losos, med
Fresh z pomeranče	pomeranč

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.damejidlo.cz)

2) UGO Salaterie

Tento fresh bar a salaterie byl založen v roce 2005. Dnes mají několik poboček po celé České republice vč. Brna, kde se nachází čtyři pobočky. Jejich nabídka obsahuje velké množství šťáv a smoothies z několika druhů ovoce a zeleniny. Také je možnost nechat si do nápoje přidat spirulinu či chlorellu. V jídelní nabídce se pak objevují saláty, polévky, wrapy, sladké pokrmy, ale i teplá jídla, jako například kuřecí maso s rýží a grilovanou zeleninou nebo noky s bazalkovým pestem a kuřecím masem. V neposlední řadě nabízí i snídaně, které jsou na portálu Dáma Jídlo nedostupné.

Tab. 21: *Nabídka jídel a nápojů v UGO Salaterii obsahující superpotraviny*

Nabídka jídel obsahující superpotraviny na Dáma Jídlo	Obsažené superpotraviny
Smoothie 11	banán, pomeranč
Smoothie 12	mango, banán, pomeranč
Smoothie 14	avokádo, mango, spirulina
Salát s grilovanou zeleninou a vejcem	mrkev, vejce
Poke bowl salmon	losos, mango, avokádo, mrkev
Salát kozí sýr, řepa a hořčičná zálivka	řepa
Chia pudink s mangem	chia semínka, mango
Jogurtová miska s mangem	mango

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.damejidlo.cz)

3) EDEN 34

Tento podnik, který se nachází v centru města, je zároveň kavárnou, restaurací, čajovnou a barem. Na jejich internetových stránkách popisují svůj interiér tak, že připomíná zahrady bohů. Nabídka je zaměřena na asijskou kuchyni, ve které si vyberou vegetariáni i vegani.

Tab. 22: Nabídka jídel v EDEN 34 obsahující superpotraviny

Nabídka jídel obsahující superpotraviny na Dáme Jídlo	Obsažené superpotraviny
Pečená rýže s krevetami, ananasem a kokosovým mlékem, kešu, cibule, koriandr	krevety, ananas, kokosové mléko
Vietnamský salát s rýžovými nudlemi a tofu	tofu
Kari s tofu, batáty, kokosovým mlékem a pečenou zeleninou	tofu, batáty, kokosové mléko
Kari s krevetami, zeleninou, batáty a brambory	krevety, batáty

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.damejidlo.cz)

4) Pasta di Gusto

Toto Itálií inspirované bistro má v Brně dvě pobočky a funguje od roku 2013. V jejich nabídce lze najít několik druhů omáček na těstoviny, ke kterým je možné si vybrat typ těstovin dle svých preferencí. Dále mají v nabídce pár druhů salátů a dezertů jako je například oblíbené italské tiramisu či panna cotta.

Tab. 23: Nabídka jídel v Pasta di Gusto obsahující superpotraviny

Nabídka jídel obsahující superpotraviny na Dáme Jídlo	Obsažené superpotraviny
Těstoviny s lososem, smetanou, gremolata	losos
Salát s lososem, směsí listových salátů a čerstvé zeleniny	losos

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.damejidlo.cz)

5) Ocean's

Tento nově otevřený podnik o sobě tvrdí, že je prvním rybím fast-foodem v České republice. Spadá pod síť prodejen ryb Ocean48, která má své prodejny nejen v Brně, ale i v Olomouci a Hradci Králové.

Tab. 24: Nabídka jídel v Ocean's obsahující superpotraviny

Nabídka jídel obsahující superpotraviny na Dáme Jídlo	Obsažené superpotraviny
Grilovaný steak z lososa	losos
Grilovaný steak z tuňáka	tuňák
Grilované krevety na špízu	krevety

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.damejidlo.cz)

6) Krabičková dieta - Ira's boxes

Tato krabičková dieta funguje v Brně od roku 2010. Krabičky má k dispozici v pracovním týdnu, ale po předchozí domluvě, je možné nachystat krabičky i na sobotu. Má výdejní místa, kde si krabičky na další den lze vyzvednout, ale také nabízí službu, dovezení krabiček až domů.

Tab. 25: Nabídka jídel v Ira's boxes obsahující superpotraviny - týdenní jídelníček 12. - 16. 4. 2021

Nabídka jídel obsahující superpotraviny v krabičkové dietě	Obsažené superpotraviny
Tuňákový sendvič s vejcem a polníčkem	tuňák, vejce
Rýžové nudle s krůtím masem	krůtí maso
Sekaná s medvědí česnekem, bramborová kaše	medvědí česnek

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.irasboxes.cz)

7) Krabičková dieta - Vitalbox

Vitalbox založili manželé Krausovi, kteří se živí jako osobní fitness trenéři. I když je tahle firma na českém trhu od roku 2014, v Brně funguje teprve pár měsíců. Nabízí několik programů a to konkrétně hubnoucí, udržovací, nabírací, sacharidové vlny a nově i mama program, který je vytvořený speciálně pro maminky, které plně nebo částečně kojí své potomky. Mimo jiné nabízí i bezlaktózový či vege program.

Tab. 26: Nabídka jídel ve Vitalbox obsahující superpotraviny - týdenní jídelníček 12. - 18. 4. 2021

Nabídka jídel obsahující superpotraviny v krabičkové dietě	Obsažené superpotraviny
Cizrna na paprice, kuskus, tofu	cizrna, kuskus, tofu
Čokoládový hummus	cizrna, kokos, med, kakao, skořice
Tofu pomazánka s mrkví	tofu
Banánové lívanečky s ořechy a ovocem	banán, vejce, mandle,
Medovo - mandlový chlebiček	mandle, med
Krůtí nudličky v zázvorové marinádě s vařeným bramborem	krůtí maso, zázvor, olivový olej
Špenátovo - banánové lassi	banán
Banánovo - jahodové smoothie	banán
Lososový krém	losos, olivový olej

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.vitalbox.cz)

Z uvedených restaurací a krabičkových diet, z pohledu využití superpotravin v pokrmech, nejlépe vychází nabídka krabičkové diety Vitalbox. Jde vidět, že se zamýšlí nad tím, aby jídelníček byl nejen pestrý a odpovídal nutričním hodnotám, ale aby obsahoval i kvalitní suroviny.

Závěr

Cílem této bakalářské práce na téma exotické superpotravy v gastronomii bylo prostudovat dostupné knižní a internetové zdroje a shrnout informace o vybraných potravinách, jejich zdraví prospěšných látkách, blahodárných účincích na organismus či zařazení do jídelního a nápojového menu.

Teoretická část bakalářské práce přibližuje čtenáři pojem superpotravy, proč je dobré je zařadit do každodenního jídelníčku a proč zrovna vegani či vegetariáni by měli do svého jídelníčku zařadit superpotravy jako je chlorella nebo spirulina. V práci se okrajově zmiňují i účinné složky jako jsou antioxidanty, minerály, vitamíny a jejich zdroje a účinky na lidský organismus.

Hlavní části teoretické práce tvoří informace o vybraných exotických superpotravinách, které jsou rozděleny do pěti kategorií: 1. Ovoce a zelenina (ananas, avokádo, banán, batáty, fíky, mango); 2. Pseudoobiloviny a luštěniny (amarant, sója, quinoa); 3. Ořechy a semínka (chia semínka, kakao, mandle, sezamová semínka); 4. Koření (kajenský pepř, kurkuma, skořice, zázvor); 5. Ostatní potraviny (ashwagandha, čaj, krevety, maca peruánská, moringa, medicínální houby, olivový olej, spirulina). Vybrané superpotravy jsou rozebrány z hlediska základních informací o jejich původu a historii, účinných složkách přínosných pro lidský organismus a jejich využití v kulinářských úpravách.

Praktická část práce je věnována tvorbě jídelního a nápojového lístku pro gastronomickou provozovnu. Menu je vytvořeno jako týdenní nabídka se zaměřením především na exotické superpotravy, kde byla snaha, aby každý pokrm nebo nápoj obsahoval alespoň jednu exotickou superpotravinu, která je zmiňována v teoretické části. Jídelní lístek se skládá z předkrmů, polévek, hlavních chodů, jídel pro děti, salátů a dezertů. U všech pokrmů, které se v menu nachází, jsou uvedeny i nutriční hodnoty. Práce také obsahuje recepty na všechna jídla z jídelního lístku. Druhá část práce je zaměřena na zhodnocení nabídky pokrmů obsahujících vybrané druhy superpotravin v restauračních zařízeních v Brně v době covidové, kdy fungují pouze formou výdejového okýnka nebo rozvozu hotových pokrmů k zákazníkovi. V této části práce bylo prostudováno pět brněnských gastronomických zařízení a dvě firmy, které v Brně nabízejí krabičkovou dietu. Z pohledu využití superpotravin v pokrmech, vyšla nejlépe krabičková dieta Vitalbox a hned za ni UGO salaterie, která nabízí především smoothie a ovocné či zeleninové šťávy.

Jestli jsou superpotravy pouze marketingový tah nebo mají opravdu blahodárný vliv na náš organismus, by si měl každý čtenář udělat názor sám. Po prostudování velkého množství materiálu a vlastních zkušenostech například se zmiňovanou macou peruánskou, která je pro mě osobně velkým zázrakem, je můj názor takový, že superpotravy rozhodně mohou našemu tělu nabídnout více benefitů než jiné potraviny. Je škoda, že spousta lidí

nevyužívá jejich účinků a nezařazuje je do svého jídelníčku vůbec nebo minimálně. To stejné platí v gastronomii. Domnívám se, že kdyby bylo více gastronomických zařízení, které pracují se superpotravinami, lidé by těmto zařízením dali přednost před fast foodem. Napovídají o tom i současné trendy stále většího vyhledávání restauračních zařízení zaměřených na kvalitní pokrmy zpracované s ohledem na výživová doporučení. Zároveň by tímto lidé objevili i nové druhy funkčních potravin, byli by inspirováni zařadit je do svého běžného jídelníčku a zjistili by jaké mohou být možnosti jejich využití v kuchyňských úpravách.

Použité zdroje

Knižní zdroje

- [1] ALLEN, S. *Jídlo léčí: převratná stravovací strategie boje proti nemoci od nachlazení po osteoporózu*. Praha: Reader's Digest, 2010. 351 s. ISBN 978-80-7406-107-3.
- [2] ARENS, U. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék: abecední průvodce bezpečnou a zdravou výživou*. Praha: Reader's Digest, 1998. 400 s. ISBN 80-902069-7-2.f.
- [3] BOWDEN, J., TANNIS A., *100 nejzdravějších jídel pro nastávající maminky: překvapivé a objektivní informace o potravinách, které byste měla v těhotenství jíst, ale nejspíš je nejlépe*. Praha: Fortuna Libri, 2010. 319 s. ISBN 978-80-7321-523-1.
- [4] BUREŠOVÁ, Pavla. *Základy gastronomie a hotelnictví* [online]. Brno, 2018. Vysoká škola obchodní a hotelová
- [5] CONNELL, H., MARANAN, J. *Poznejte paleo superpotraviny: nejlepší paleo potraviny pro spalování tuků, tvorbu svalů a dosažení optimálního zdraví*. Praha: Synergie Publishing SE, 2015. 224 s. ISBN 978-80-7370-382-0.
- [6] DAVIES, G.. *Koření: původ, tradice, zajímavosti*. Praha: Euromedia, 2017. 192 s. ISBN 978-80-7549-081-0.
- [7] DOSTÁLOVÁ, R.. *Sója a výrobky ze sóji. Jak poznáme kvalitu?* Praha: Sdružení českých spotřebitelů, 2017. 21 s. ISBN 978-80-87719-57-2.
- [8] DUKE, J. A. *Průvodce světem léčivých potravin: zelená lékárna: osvědčené přírodní prostředky k léčbě a prevenci více než 80 běžných zdravotních problémů*. Olomouc: ANAG, 2017. 495 s. ISBN 978-80-7554-091-1.
- [9] FIKSOVÁ, K. *Jíme zdravě po celý rok*. Praha: Verdon Capite, 2019. 384 s. ISBN 978-80-906763-4-3.
- [10] JOPP, A. *Vitaminy a stopové prvky pro zdraví: optimalizace látkové výměny : význam pro imunitní a nervový systém: osobní program minerálních látek*. Praha: Eminent, 2014. 223 s. ISBN 978-80-7281-489-3.
- [11] MANDŽUKOVÁ, J.. *Superpotraviny*. Bratislava: Příroda, 2013. 246 s. ISBN: 978-80-07-02100-6
- [12] NORMAN, J. *Bylinky & Koření v kuchyni*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2008. 336 s. ISBN 978-80-7360-720-3
- [13] PRATT, S. G., MATTHEWS K. *Superpotraviny: 14 potravin, které změni váš život*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0473-X

- [14] TROJAK, B., BÍLÝ T.. *Příběh tropického ovoce*. Druhé vydání. Praha: akademie, 2017. 47 s. ISBN 978-80-87661-32-1.
- [15] DOSTÁLOVÁ, R., HORÁČEK J, SKŘIVAN P., SLUKOVÁ M. *Obiloviny a luštěniny*. Praha: Sdružení českých spotřebitelů, z.ú., 2016. 31 s. Jak poznáme kvalitu? ISBN 978-80-87719-35-0.
- [16] VOJTOVÁ, M. *Výživa člověka*. Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škol, Hradec Králové, 2016. ISBN 978-80-88058-60-1 <https://publi.cz/books/281/01.html#152>

Internetové zdroje

- [17] Anon. 1. *Chia semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://www.k-servis.com/chia-seminka>
- [18] Anon. 2. *Chia semínka a semena*. [online]. 2021 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <http://chia-seminka.cz>
- [19] Anon. 3. *Chia semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://www.awashop.cz/chia-seminka-c192/>
- [20] Anon. 4. *Chia semínka a lidské zdraví*. [online]. 2021 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://www.feelgoodfamily.cz/chia-seminka-a-lidske-zdravi/>
- [21] Anon. 5. *Kakaové boby – exotická superpotravinu*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-09]
Dostupné z: <http://www.lifeway.cz/kakao>
- [23] Anon. 6. *Historie kakových bobů*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-09]
Dostupné z: http://kakaoveboby.cz/?page_id=13
- [24] Anon. 7. *Ebersův papyrus*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-05]
Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Ebersův_papyrus
- [25] Anon. 8. *Sezamový olej – vynikající regenerační prostředek a mnohem více*. [online]. 2014 [cit. 2020-12-05]
Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zajimavosti/sezamovy-olej-vynikajici-regeneracni-prostredek-a-mnohem-vice/>
- [26] Anon. 9. *Kajenský pepř*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://vseokoreni.cz/koreni/kajensky-pepr>
- [27] Anon. 10. *17 zdraví prospěšných účinků kajenského pepře*. [online]. 2014 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://bylinky.doktorka.cz/17-zdravi-prospesnych-ucinku-kajenskeho-pepre>
- [28] Anon. 11. *Kurkuma mletá*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-05]
Dostupné z: <https://www.korenikralu.cz/kurkuma#detail-anchor-comment>
- [29] Anon. 12. *Kurkuma*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-05]
Dostupné z: <https://superpotravinny.webnode.cz/prasek/kurkuma/>
- [30] Anon. 13. *12 léčivých účinků kurkumy*. [online]. 2016 [cit. 2020-12-05]
Dostupné z: <https://zdravezdravi.cz/bylinky/12-lecivych-ucinku-kurkumy>
- [31] Anon. 14. *Skorice*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-06]
Dostupné z: <https://www.awashop.cz/skorice-c728/>
- [32] Anon. 15. *Zázvor*. [online]. 2015 [cit. 2020-12-06]
Dostupné z: <http://www.zazvor.cz/historie-zazvoru/>
- [33] Anon. 16. *Zázvor*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-06]
Dostupné z: <https://www.awashop.cz/zazvor-c241/>

- [34] Anon. 17. *Withanie snodárná*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-21]
Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Withanie_snodárná
- [35] Anon. 18. *Více než lék na nespavost*. [online]. 2019 [cit. 2020-12-21]
Dostupné z: <https://kotvicnikovymag.cz/vitanie-snodarna/>
- [36] Anon. 19. *Vitánie snodárná – 8 skvělých prokázaných přínosů ašvagandy při depresi*. [online]. 2018 [cit. 2020-12-21]
Dostupné z: <https://www.superionherbs.cz/vitanie-snodarna-pomaha-pri-depresi/>
- [37] Anon. 20. *Druhy čaje*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-08]
Dostupné z: <https://www.cajovna.cz/cz/o-caji/druhy-caje/>
- [38] Anon. 21. *Vše o čaji - složení*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-08]
Dostupné z: <https://www.darjeeling.cz/cz/vse-o-caji/slozeni>
- [39] Anon. 22. *Krevety a jejich účinky na naše zdraví – co obsahují?* [online]. 2017 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/krevety-a-jejich-ucinky-na-nase-zdravi-co-obsahuji/>
- [40] Anon. 23. *Krevety jsou skvělým zdrojem živin s nízkým obsahem kalorií*. [online]. 2020 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://www.zdravestravovani.eu/krevety-jsou-skvelym-zdrojem-zivin-s-nizkym-obsahem-kalorii/>
- [41] Anon. 24. *Maca peruánská a její neuvěřitelná přírodní síla!!* [online]. 2020 [cit. 2020-12-06]
Dostupné z: <https://www.profidoplňkystravy.cz/clanky/maca-peruanska-a-jeji-neuveritelna-prirodni-sila/>
- [42] Anon. 25. *Maca*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-06]
Dostupné z: <https://www.goodie.cz/superpotraviny/maca-4x-power-bio-kapsle-150/>
- [43] Anon. 26. *Historie moringy, aneb odkud pocházím*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-012]
Dostupné z: <https://www.moringamix.cz/cz/historie-moringy.html>
- [44] Anon. 27. *Moringa olejodárná*. [online]. 2017 [cit. 2021-02-12]
Dostupné z: <https://www.herbal-store.cz/clanek/49/moringa-olejodarna-moringa-oleifera/>
- [45] Anon. 28. *Co je to moringa?* [online]. 2021 [cit. 2021-02-12]
Dostupné z: https://www.moringaolejodarna.cz/CO-JE-TO-MORINGA-c7_0_1.htm
- [46] Anon. 29. *Fakta o reishi, mykologie, historie, pěstování, účinné látky*. [online]. 2016 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.superionherbs.cz/reisi-pestovani-ucinne-latky/>
- [47] Anon. 30. *Medicínální houby jako magické superpotraviny*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: https://www.ececvita.cz/178-medicialni_houby_jako_magicke_superpotraviny#

- [48] Anon. 31. *Maitake*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.yaomedica.cz/clanky-99693.html>
- [49] Anon. 32. *Maitake může pomoci ženám s PCO*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <http://mynatureproduct.com/maitake-muze-pomoci-zenam-s-pco.html>
- [50] Anon. 33. *Maitake*. [online]. 2018 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/maitake.htm>
- [51] Anon. 34. *Shiitake – Lentinula edodes, houževnatec jedlý*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.superionherbs.cz/shiitake-lentinula-edodes-houzevnatec/>
- [52] Anon. 35. *Olivovník*. [online]. 2020 [cit. 2020-11-29]
Dostupné z: <https://olivove-drevo.cz/content/9-olivovnik>
- [53] Anon. 36. *Proces výroby olivového oleje*. [online]. 2020 [cit. 2020-11-29]
Dostupné z: <https://jamon.cz/olivovy-olej/1371-proces-vyroby-olivoveho-oleje>
- [54] Anon. 37. *14 tipů jak využít olivový olej*. [online]. 2020 [cit. 2020-11-29]
Dostupné z: <https://www.chefshop.cz/blog/14-tipu--jak-vyuzit-olivovy-olej/>
- [55] Anon. 38. *Sinice spirulina – účinky, rizika a nutriční profil*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-08]
Dostupné z: <https://www.blendea.cz/profil-spirulina/>
- [56] Anon. 39. *Maca – peruánská „viagra“ z And*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <http://www.supersnidane.cz/macal/>
- [57] Anon. 40. *Vitamíny a minerály ve skořici*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://cs.kenkosokushin.com/429226-vitamins-minerals-in-cinnamon-15086>
- [58] Anon. 41. *Peruvian maca – řeřicha peruánská*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://www.superionherbs.cz/peruvian-maca-rericha-peruanska/>
- [59] Anon. 42. *Chia semínka a jejich blahodárné účinky*. [online]. 2017 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://www.zdravyzivot.com/blog/chia-seminka-a-jejich-blahodarne-ucinky>
- [60] Anon. 43. *Fíky, ovoce*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-03]
Dostupné z: <https://superpotraviny.webnode.cz/susene-plody/fiky/>
- [61] Anon. 44. *Mandle*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-09]
Dostupné z: <https://superpotraviny.webnode.cz/orechy/mandle/>
- [62] Anon. 45. *Chrom*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://superpotraviny.webnode.cz/pojmy/prvky/chrom/>
- [63] Anon. 46. *Mango*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://superpotraviny.webnode.cz/susene-plody/mango/>
- [64] Anon. 47. *Quinoa*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://superpotraviny.webnode.cz/obiloviny/quinoa/>

- [65] Anon. 48. *Tři barevné druhy Quinoy*. [online]. 2021 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://www.grizly.cz/magazin/zivotni-styl/tri-barevne-druhy-quinoy>
- [66] Anon. 49. *Ananas*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/ananas>
- [67] Anon. 50. *Avokádo*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/avokado-cerstve>
- [68] Anon. 51. *Banán*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/banan>
- [69] Anon. 52. *Batáty*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/bataty-sladke-brambory>
- [70] Anon. 53. *Fíky*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/fiky-cerstve>
- [71] Anon. 54. *Mango*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/mango>
- [72] Anon. 55. *Amarant*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/vlocky-amarantove-bio-country-life>
- [73] Anon. 56. *Sója*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/soja>
- [74] Anon. 57. *Quinoa*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/quinoa>
- [75] Anon. 58. *Chia semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/chia-seminka>
- [76] Anon. 59. *Mandle neloupané*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/orechy-mandle-neloupane>
- [77] Anon. 60. *Sezamová semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/seminka-sezamova>
- [78] Anon. 61. *Kajenský pepř*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/kajensky-pepr>
- [79] Anon. 62. *Kurkuma*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/kurkuma>
- [80] Anon. 63. *Skořice mletá*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/skorice-mleta>
- [81] Anon. 64. *Zázvor*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/zazvor-koren-cerstvy>

- [82] Anon. 65. *Krevety*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/krevety>
- [83] Anon. 66. *Shiitake čerstvá*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/houba-shiitake-cerstva>
- [84] Anon. 67. *Olivový olej*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/olej-olivovy>
- [85] Anon. 68. *Hummus z avokáda a cizrny*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/snidane-a-svaciny/hummus-z-avokada-a-cizrny-655/>
- [86] Anon. 69. *Carpaccio z lososa*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <http://www.milujivareni.cz/recepty/64031-carpaccio-z-lososa/>
- [87] Anon. 70. *Lososový tatarák s avokádem*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/lososovy-tatarak-v-avokadu-567/>
- [88] Anon. 71. *Mangoldová polévka*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/polevky/mangoldova-polevka-829/>
- [89] Anon. 72. *Polévka z červené čočky*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/polevky/polevka-z-cervene-cocky-182/>
- [90] Anon. 73. *Bulgur s tuňákem a sušenými rajčaty*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/recepty/bulgur-s-tunakem-a-susenymi-rajcaty>
- [91] Anon. 74. *Krevety v sladké chilli omáčce s bulgurem*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/krevety-v-sladke-chilli-omacce-s-bulgurem-1056/>
- [92] Anon. 75. *Quinoa s tofu*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/quinoa-s-tofu-521/>
- [93] Anon. 76. *Rýžové nudle s tofu*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/ryzove-nudle-s-tofu-266/>
- [94] Anon. 77. *Dušené shiitake s rýží*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: https://www.kaufland.cz/recepty/vyhledat-recept/recept.dusene-shiitake-ryzi.r_id=CZ_3523.html
- [95] Anon. 78. *Celozrné těstoviny s avokádovou omáčkou*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/celozrnne-testoviny-s-avokadovou-omackou-236/>

- [96] Anon. 79. *Mandlové ovocné knedlíky*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/mandlove-ovocne-knedliky-579/>
- [97] Anon. 80. *Tofu karbanátky s červenou rýží*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/tofu-karbanatky-s-cervenou-ryzi-409/>
- [98] Anon. 81. *Amarantová kaše s banánem*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/snidane-a-svaciny/mlecna-ryze-se-skorici-556/>
- [99] Anon. 82. *Tuňák v sezamové krustě se salátem a medovou zálivkou*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/tunak-v-sezamove-kruste-se-salatem-a-medovou-zalivkou-134/>
- [100] Anon. 83. *Salát s černou quinoou*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/salat-s-cernou-quinoou-1067/>
- [101] Anon. 84. *Salát s avokádem a grepem*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/salat-s-avokadem-a-grepem-740/>
- [102] Anon. 85. *Čokoládový chia pudink*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/zdravemlsani/cokoladovy-pudink-s-chia-seminky-a-ovocem-42/>
- [103] Anon. 86. *Citrónovo-zázvorový koláč*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/vanocni-recepty/citronovozazvorovy-kolac-1007/>
- [104] Anon. 87. *Matcha zmrzlina*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/zdravemlsani/matcha-zmrzlina-155/>
- [105] Anon. 89 *Avokádo*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-03]
Dostupné z: <https://exoticke-ovoce.coajak.cz/home/avokado/avokado-zakladni-popis.htm>
- [106] Anon. 90. *Avokádo - jak vám pomůže a proč jej jíst?* [online]. 2017 [cit. 2020-12-03]
Dostupné z: <https://www.fitness4u.cz/3-duvody-proc-jist-avokado/>
- [107] Anon. 91. *Vitaminy a minerály – které jsou pro lidské tělo nejdůležitější?* [online]. 2021 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://www.profidoplňkystravy.cz/clanky/vitaminy-a-mineraly-ktere-jsou-pro-lidske-telo-nejdulezitejsi/>
- [108] Anon. 92. *Avokádo*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-03]
Dostupné z: <http://ovoce.webzdarma.cz/Jednotlive/Avokado.htm>

- [109] ANTOŠÍKOVÁ, C. *Kakao, pokrm bohů. Jak prospěje zdraví a jak kůži*. [online] 2020 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: https://www.idnes.cz/jenproholky/lifestyle/zdravi-kakao-kakaove-boby.A201212_200451_jph-lifestyle_abr
- [110] ARNDT, T. *Bromelin*. [online]. 2008 [cit. 2020-11-25]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/bromelin.htm>
- [111] ARNDT, T. *Dezintegrovaná chlorella – nová a silnější* [online]. 2017 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/dezintegrovana-chlorella-nova-a-silnejsi.htm>
- [112] ARNDT, T. *Fluor – nepřítel nebo pomocník?* [online]. 2015 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/vyzivove-doplanky/fluor>
- [113] ARNDT, T. *Chlór*. [online]. 2016 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/chlor.htm>
- [114] ARNDT, T. *Jaký vápník je nejlepší pro naše tělo*. [online]. 2020 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/jaky-vapnik-je-nejlepsi-pro-nase-telo.htm>
- [115] ARNDT, T. *Kyselina listová*. [online]. 2012 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/kyselina-listova.htm>
- [116] ARNDT, T. *Mangan*. [online]. 2019 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/mangan.htm>
- [117] ARNDT, T. *Mango*. [online]. 2015 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/mango-mangifera.htm>
- [118] ARNDT, T. *Medicínální houby*. [online]. 2018 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/medicinalni-houby.htm>
- [119] ARNDT, T. *Sezamové semínko – zdroj zdraví nejen pro vegany a vegetariány*. [online]. 2014 [cit. 2020-12-05]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/sezamore-seminko-zdroj-zdravi-nejen-pro-vegany-a-vegetariany.htm>
- [120] ARNDT, T. *Síra*. [online]. 2016 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/sira.htm>
- [121] ARNDT, T. *Sodík*. [online]. 2009 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/sodik.htm>
- [122] ARNDT, T. *Spirulina – zdroj energie a vitality*. [online]. 2015 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/spirulina-zdroj-energie-a-vitality.htm>
- [123] ARNDT, T. *Vitamín A*. [online]. 2013 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/vitamin-a.htm>
- [123] ARNDT, T. *Zinek*. [online]. 209 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/zinek.htm>

- [124] BAJKOVÁ, O. *Fitness krevetový salát s mangem na kari*. [online]. 2018 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://www.bajolafit.cz/recept/fitness-krevetovy-salat-s-mangem-na-kari/>
- [125] BAJKOVÁ, O. *Fitness žampiony plněné tuňákem*. [online]. 2019 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://www.bajolafit.cz/recept/fitness-zampiony-plnene-tunakem/>
- [126] BEZDĚKOVÁ, M. *Fosfor*. [online]. 2020 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/prirodni-medicina/fosfor-5616.html>
- [127] BEZDĚKOVÁ, M. *Chlor*. [online]. 2020 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/prirodni-medicina/chlor-5618.html>
- [128] Bezpečnost potravin. *Sodík*. [online]. 2021 [cit. 2020-04-13]
Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76593.aspx>
- [129] BOUZKOVÁ, K. *Superpotraviny ve výživě* [online]. Plzeň, 2019 [cit. 2021-04-07].
Dostupné z: <https://theses.cz/id/9vvpqy/>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.
- [130] CAJTHAMLOVÁ, K. *10 českých superpotravin, které vám pomohou s jarním hubnutím*. [online]. 2018 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://region.rozhlas.cz/10-ceskych-superpotravin-ktere-vam-pomohou-s-jarnim-hubnutim-7234192>
- [131] ČÁPOVÁ, Š. *Kdo pro Vás vaří?* [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.moringamix.cz/cz/recepty?page=2>
- [132] DANČÁKOVÁ, K. *Subtropické a tropické druhy ovoce zastoupené v české obchodní síti* [online]. Brno, 2016 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/uhd2wq/>. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně, Zahradnická fakulta. Vedoucí práce Ing. Ivo Ondrášek, Ph.D.
- [133] DAUBNER, P. *Největší světoví producenti oliv v roce 2010*. [online]. 2018 [cit. 2020-11-29]
Dostupné z: <https://skompasem.cz/nejvetsi-svetovi-producenti-oliv-v-roce-2010/>
- [134] DOSTÁLOVÁ, J. *Nezbytné, ale i toxické stopové prvky v potravinách. Kde je najdeme?* [online]. 2019 [cit. 2021-4-10]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Nezbytné,-ale-i-toxické-stopové-prvky-v-potravinách.-Kde-je-najdeme__s10010x19326.html
- [134] DOVALOVÁ, A. *Co ukřívají banány?* [online]. 2021 [cit. 2021-4-10]
Dostupné z: <https://svethomeopatie.cz/cs/2835-co-ukryvaji-banany>
- [135] FIŠEROVÁ, M. *Vitamin K – pomocník, o kterém víme málo. Jak se liší od K2?* [online]. 2018 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-K---pomocnik,-o-kterem-vime-malo.-Jak-se-lisi-od-K2__s10012x11171.html

- [136] GUNNARS, K. *11 Proven Health Benefits of Quinoa*. [online]. 2018 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-quinoa>
- [137] HEJNOVÁ, M. *Amarant – Rostlina z boží zahrádky*. [online]. 2014 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://vitalplus.org/amarant-rostlina-z-bozi-zahradky/>
- [137] HENZLEROVÁ, E. *Největším pěstitelem banánů je Indie*. [online]. 2020 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://www.statistikaamy.cz/2020/11/09/nejvetsim-pestitelem-bananu-je-indie>
- [138] HLAVATÁ, K. *Antistresový jídelníček rozproudí energii. Čokoláda navíc i potěší!* [online]. 2020 [cit. 2021-04-14]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Antistresovy-jidelnicek-rozproudi-energii.--Cokolada-navic-i-potesi!__s20128x19847.html
- [139] HLAVATÁ, K. *Fenomén zvaný superpotravinu. Jaký mají vliv na naše zdraví?* [online]. 2018 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Fenomen-zvany-superpotravinu.-Jaky-maji-vliv-na-nase-zdravi__s10010x10828.html
- [140] HLAVATÁ, K. *Pravidlo pěti - zelenina a ovoce 5x denně. Jak je vybírat?*. Jaký mají vliv na naše zdraví? [online]. 2018 [cit. 2021-04-013]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Pravidlo-peti---zelenina-a-ovoce-5x-denne.-Jak-je-vybirat__s10010x11144.html
- [141] HODYCOVÁ, T. *Hořčík a prevence úzkostí*. [online]. 2020 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://terezahodycova.cz/2020/08/02/horcik-a-prevence-uzkosti/>
- [142] HORNÍČKOVÁ, K. *Kurkuma působí příznivě na zdraví kloubů nebo imunitního systému*. [online]. 2020 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/clanek/zazracny-kurkumin-v-ajurvede/>
- [143] HORNÍČKOVÁ, K. *Quinoa*. [online]. 2020 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/clanek/quinoa-co-to-je-a-jak-ji-varit/>
- [144] JIRÁNEK, P. *Amarant – zdraví prospěšné rostliny z Ameriky* [online]. 2017 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://www.bylinkovo.cz/amarant-zdravi-prospesne-rostliny-z-ameriky/>
- [145] JIRÁNEK, P. *Povijnice batátová: zdravé batáty neboli sladké brambory*. [online]. 2020 [cit. 2021-03-05]
Dostupné z: <https://www.bylinkovo.cz/bataty/>
- [146] KAIGLOVÁ, J. *Jednoduché a chutné krémové těstoviny s lososem* [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/recepty/jednoduche-a-chutne-kremove-testoviny-s-lososem>

- [147] KUTIŠOVÁ, Š. *Kajenský pepř je velkým pomocníkem při hubnutí a prospívá srdci*. [online]. 2016 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://budejovice.rozhlas.cz/kajensky-pepr-je-velkym-pomocnikem-pri-hubnuti-a-prospiva-srdci-7044554>
- [148] KROČKOVÁ, T. *Amarant a jeho využití v kuchyni. Které recepty můžete vyzkoušet?* [online]. 2020 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://www.womanonly.cz/amarant-a-jeho-vyuziti-v-kuchyni-ktere-recepty-muzete-vyzkouset/>
- [149] KŘIVÁNKOVÁ, R. *Železo v potravinách a časté projevy nedostatku + rozhovor se specialistkou*. [online]. 2017 [cit. 2021-03-03]
Dostupné z: <https://www.blendea.cz/zelezo-v-potravinach/>
- [150] LAŠTOVIČKOVÁ, J. *Ananas – snižuje zánět i bolest. Pomáhá s trávením, ale nehubne*. [online]. 2019 [cit. 2021-02-08]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Ananas---snizuje-zanet-i-bolest.-Pomaha-s-travenim,-ale-nehubne__s10010x19055.html
- [151] LAŠTOVIČKOVÁ, J. *Chrání nás před oxidačním stresem. Kde hledat antioxidanty?* [online]. 2018 [cit. 2021-02-08]
Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Chrani-nas-pred-oxidacnim-stresem.-Kde-hledat-antioxidanty__s10012x11027.html
- [152] LISKA, T. *Čaj a 10 věcí, které jste o něm nevěděli*. [online]. 2015 [cit. 2021-02-08]
Dostupné z: <https://www.slimming.cz/caj-a-10-veci-ktere-jste-o-nem-nevedeli/>
- [153] MALÁ, H. *Olivový olej má velmi pozitivní vliv na lidské zdraví. Dejte si ale pozor, má to jeden háček*. [online]. 2020 [cit. 2020-11-29]
Dostupné z: <https://styl.magazínplus.cz/1253-olivovy-olej-ma-velmi-pozitivni-vliv-na-lidske-zdravi-dejte-si-ale-pozor-ma-to-jeden-hacek.html>
- [154] Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Nezapomínejte na vitamín D, který podporuje imunitu*. [online]. 2020 [cit. 2021-04-13]
Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/nezapominejte-na-vitamin-d-ktery-podporuje-imunitu/>
- [155] MLČOCH, Z. *Vitание snodárná, ašvaganda - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-21]
Dostupné z: <https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/1096-vitanie-snodarna-asvaganda-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>
- [156] MUSZALSKI, C. *Co je spirulina? Zdravotní benefity a vedlejší účinky*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-08]
Dostupné z: https://www.myprotein.cz/blog/strava/co-je-spirulina-zdravotni-benefity-a-vedlejsi-ucinky/?&affil=mpppc&gclid=Cj0KCQiA3NX_BRDQARIsALA3fIIXE3I9xc-za88Tw_TPSyhPVS8DigYI84CSK1hEs66LcQ57PN3LxUEaAps5EALw_wcB&gclsrc=aw.ds

- [157] NOVOTNÁ, J. *Krevety – výborný zdroj bílkovin, vody a minerálů*. [online]. 2020 [cit. 2021-01-04]
Dostupné z: <https://ceskozdrave.cz/krevety-vyborny-zdroj-bilkovin-vody-a-mineralu/>
- [158] Nutridatabáze. *Potraviny, které obsahují vybraný nutrient - Fosfor*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.nutridatabase.cz/vyhledavani-potravin/podle-nutrientu/?id=32#content-main>
- [159] Nutridatabáze. *Potraviny, které obsahují vybraný nutrient - Draslík*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.nutridatabase.cz/vyhledavani-potravin/podle-nutrientu/?id=33>
- [160] Nutridatabáze. *Potraviny, které obsahují vybraný nutrient - Železo*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.nutridatabase.cz/vyhledavani-potravin/podle-nutrientu/?id=35>
- [161] PAREV, R. *Mandle: vše co potřebujete vědět*. [online]. 2016 [cit. 2021-02-09]
Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/mandle-vse-co-potrebuje-vedet/>
- [162] PATOČKA, J. *Moringa olejodárná a její bioaktivní látky*. [online]. 2016 [cit. 2021-02-12]
Dostupné z: <http://www.toxicology.cz/modules.php?name=News&file=print&sid=929>
- [163] Pilulka. *Antioxidanty*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-03]
Dostupné z: <https://www.pilulka.cz/antioxidanty>
- [164] Pilulka. *B-komplex*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-12]
Dostupné z: <https://www.pilulka.cz/b-komplex>
- [165] PROCHÁZKOVÁ, S. *Shiitake: Houževnatec je jedlá houba s léčivými účinky*. [online]. 2017 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/shii-take-houzevnatec-je-jedla-houba-s-lecivymi-ucinky/>
- [166] PROCHÁZKOVÁ, S. *Účinky reishi využívá i tradiční čínská medicína*. [online]. 2017 [cit. 2021-02-18]
Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/ucinky-reishi-vyuziva-nejen-tradicni-cinska-medicina/>
- [167] ŘEPOVÁ, A. *Kyselina listová: Proč ji užívat v těhotenství a v jakých potravinách se vyskytuje?* [online]. 2019 [cit. 2021-03-17]
Dostupné z: <https://www.nutriklub.cz/clanek/kyselina-listova-proc-ji-uzivat-v-tehotenstvi-a-v-jakych-potravinach-se-vyskytuje>
- [168] SAPIKOVÁ, H. *Batáty - objevte jiný druh „zdravých“ brambor*. [online]. 2015 [cit. 2021-03-05]
Dostupné z: https://www.casopismedium.cz/text_scr/2015_02_bataty.pdf
- SLIMÁKOVÁ, M. *Chia semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/chia-seminka/>

- [169] SLIMÁKOVÁ, M. *Hormony řídí růst, libido i náladu. Jak zajistit, aby fungovaly?* [online]. 2015 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/hormony-fungovaly/>
- [170] SLIMÁKOVÁ, M. *Kakaové boby*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/kakaove-boby/>
- [171] SLIMÁKOVÁ, M. *Ořechy*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-13]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/orechy/>
- [172] SLIMÁKOVÁ, M. *Semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-13]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/seminka/>
- [173] SLIMÁKOVÁ, M. *Sezamová semínka*. [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/sezamova-seminka/>
- [174] SLIMÁKOVÁ, M. *Vitamín C*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/vitamin-c/>
- [174] SLIMÁKOVÁ, M. *Vitamín D snižuje infekčnost a úmrtnost* [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/vitamin-d-snizuje-infekcnost/>
- [175] SLIMÁKOVÁ, M. *Vitamín K2*. [online]. 2012 [cit. 2021-04-12]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/vitamin-k2/>
- [176] SLIMÁKOVÁ, M. *Quinoa* [online]. 2021 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/quinoa/>
- [177] SUCHÁNKOVÁ, J. *Avokádo - pro člověka lék, pro zvířata jed*. 2017 [cit. 2021-04-11]
Dostupné z: <https://ovoce-a-zelenina.zdrave.cz/avokado-pro-cloveka-lek-pro-zvirata-jed/>
- [178] ŠANDALOVÁ, M. *Ashwagandha – Nenápadná bylinka, která v sobě ukrývá zázraky*. [online]. 2018 [cit. 2020-12-21]
Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/ashwagandha-nenapadna-bylinka/>
- [179] ŠARÍKOVÁ, M. *Pravá cejlonská skořice – zdravé koření s významnými benefity pro tělo*. [online]. 2020 [cit. 2020-12-06]
Dostupné z: <https://www.blendea.cz/cejlonska-skorice/>
- [180] ŠÁCHOVÁ, P. *Ananas*. [online]. 2012 [cit. 2020-11-25]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/ananas.htm>
- [181] ŠUTA, M., ŠŤOVÍČEK, V. *Quinoa. Rostlina, které označení „superpotravina“ sluší*. [online]. 2019 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://plzen.rozhlas.cz/quinoa-rostlina-ktere-oznaceni-superpotravina-slusi-7959368>
- [182] ŠTĚRBA, L. a kol. *Skvřny na banánech*. [online]. 2012 [cit. 2020-04-10]
Dostupné z: https://www.nazemi.cz/sites/default/files/banany_cele.pdf

- [183] ŠVÉDOVÁ, Z.. *Batáty, kouzelné sladké brambory*. [online]. 2015 [cit. 2021-03-05]
Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/bataty-kouzelné-sladke-brambory.htm>
- [184] TICHÁ, B. *Nedostatek vitamínu A: příčiny, příznaky a léčba*. [online]. 2013 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/97-nedostatek-vitaminu-a-priciny-priznaky-a-lecba>
- [185] VILÍMOVSKÝ, M. *Chrom v potravinách: vše co potřebujete vědět* [online]. 2021 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1884-potraviny-chrom>
- [186] VILÍMOVSKÝ, M. *Jak doplnit měď a jaké jsou projevy jejího nedostatku a nadbytku v organismu?* [online]. 2019 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1448-nedostatek-nadbytek-medi#med-v-potravinach>
- [187] VILÍMOVSKÝ, M. *Které potraviny obsahují nejvíce selenu?* [online]. 2020 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1876-selen-v-potravinach>
- [188] VILÍMOVSKÝ, M. *Vitamin B-komplex: výhody, nežádoucí účinky a dávkování* [online]. 2020 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1468-vitamin-b-komplex>
- [189] VYSKOČIL, F. *Kapsaicin a jeho vliv na lidský organismus*. [online]. 2013 [cit. 2021-02-25]
Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2013/cislo-10/kapsaicin-jeho-vliv-lidsky-organismus.html>
- [90] WIKISKRIPTA. *Vitaminy*. [online]. 2021 [cit. 2021-03-11]
Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/Vitaminy>
- [91] Zemědělská fakulta. *Laskavec* [online]. 2021 [cit. 2021-04-10]
Dostupné z: <http://www2.zf.jcu.cz/~moudry/skripta/2/laskavec.html>

Seznam tabulek

Tabulka 1. Nutriční hodnoty ananasu	67
Tabulka 2. Nutriční hodnoty avokáda	68
Tabulka 3. Nutriční hodnoty banánu	69
Tabulka 4. Nutriční hodnoty batátů	70
Tabulka 5. Nutriční hodnoty fíků	71
Tabulka 6. Nutriční hodnoty manga ..	72
Tabulka 7. Nutriční hodnoty amarant	73
Tabulka 8. Nutriční hodnoty sóji	74
Tabulka 9. Nutriční hodnoty quinoi	75
Tabulka 10. Nutriční hodnoty chia semínek	76
Tabulka 11. Nutriční hodnoty neloupaných mandlí	77
Tabulka 12. Nutriční hodnoty sezamových semínek	78
Tabulka 13. Nutriční hodnoty kajenského pepře	79
Tabulka 14. Nutriční hodnoty kurkumy	80
Tabulka 15. Nutriční hodnoty skořice	81
Tabulka 16. Nutriční hodnoty zázvoru	82
Tabulka 17. Nutriční hodnoty krevet	83
Tabulka 18. Nutriční hodnoty shiitake	84
Tabulka 19. Nutriční hodnoty olivového oleje	85
Tabulka 20: Nabídka jídel a nápojů ve FABRIK urban house obsahující superpotraviny..	41
Tabulka 21: Nabídka jídel a nápojů v UGO Salaterii obsahující superpotraviny	42
Tabulka 22: Nabídka jídel v EDEN 34 obsahující superpotraviny.....	43
Tabulka 23: Nabídka jídel v Pasta di Gusto obsahující superpotraviny.....	43
Tabulka 24: Nabídka jídel v Ocean's obsahující superpotraviny	44
Tabulka 25: <i>Nabídka jídel v Ira's boxes obsahující superpotraviny</i>	44
Tabulka 26: <i>Nabídka jídel ve Vitalbox obsahující superpotraviny</i>	45

Seznam grafů

Graf 1. Složení nutričních hodnot ananasu	67
Graf 2. Složení nutričních hodnot avokáda	68
Graf 3. Složení nutričních hodnot banánu	69
Graf 4. Složení nutričních hodnot batátů	70
Graf 5. Složení nutričních hodnot fíků	71
Graf 6. Složení nutričních hodnot manga	72
Graf 7. Složení nutričních hodnot amarant	73
Graf 8. Složení nutričních hodnot sóji	74
Graf 9. Složení nutričních hodnot quinoi.....	75
Graf 10. Složení nutričních hodnot chia semínek	76
Graf 11. Složení nutričních hodnot neloupaných mandlí	77
Graf 12. Složení nutričních hodnot sezamových semínek	78
Graf 13. Složení nutričních hodnot kajenského pepře	79
Graf 14. Složení nutričních hodnot kurkumy	80
Graf 15. Složení nutričních hodnot mleté skořice	81
Graf 16. Složení nutričních hodnot zázvoru	82
Graf 17. Složení nutričních hodnot krevet	83
Graf 18. Složení nutričních hodnot shiitake	84
Graf 19. Složení nutričních hodnot olivového oleje	85

Seznam obrázků

Obrázek 1. Lososový tatarák s avokádem

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/lososovy-tatarak-v-avokadu-567/>

Obrázek 2. Polévka z červené čočky

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/polevky/polevka-z-cervene-cocky-182/>

Obrázek 3. Rýžové nudle s tofu

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/ryzove-nudle-s-tofu-266/>

Obrázek 4. Mandlové ovocné knedlíky

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/mandlove-ovocne-knedliky-579/>

Obrázek 5. Salát s avokádem a grepem

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/obedy-a-vecere/salat-s-avokadem-a-grepem-740/>

Obrázek 6. Čokoládový chia pudink

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/zdravemlsani/cokoladovy-pudink-s-chia-seminky-a-ovocem-42/>

Obrázek 7. Avokádové smoothie

Dostupné z: <https://deavita.fr/recettes/lait-frappe-sante-recettes-vitaminees/>

Obrázek 8. Horká čokoláda

Dostupné z: https://www.floraandvino.com/vegan-dark-hot-chocolate/low-sugar-vegan-dark-hot-chocolate_-5/

Obrázek 9. Frappé

Dostupné z: <https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/napojje/ledova-kava-275/>

Přílohy

Příloha 1: TABULKA 1, GRAF 1

Příloha 2: TABULKA 2, GRAF 2

Příloha 3: TABULKA 3, GRAF 3

Příloha 4: TABULKA 4, GRAF 4

Příloha 5: TABULKA 5, GRAF 5

Příloha 6: TABULKA 6, GRAF 6

Příloha 7: TABULKA 7, GRAF 7

Příloha 8: TABULKA 8, GRAF 8

Příloha 9: TABULKA 9, GRAF 9

Příloha 10: TABULKA 10, GRAF 10

Příloha 11: TABULKA 11, GRAF 11

Příloha 12: TABULKA 12, GRAF 12

Příloha 13: TABULKA 23, GRAF 13

Příloha 14: TABULKA 14, GRAF 14

Příloha 15: TABULKA 15, GRAF 15

Příloha 16: TABULKA 16, GRAF 16

Příloha 17: TABULKA 17, GRAF 17

Příloha 18: TABULKA 18, GRAF 18

Příloha 19: TABULKA 19, GRAF 19

Příloha 20: NÁVRH JÍDELNÍHO LÍSTKU

Příloha 21: NÁVRH NÁPOJOVÉHO LÍSTKU

Příloha 22: RECEPTY K POKRMŮM Z JÍDELNÍHO LÍSTKŮ

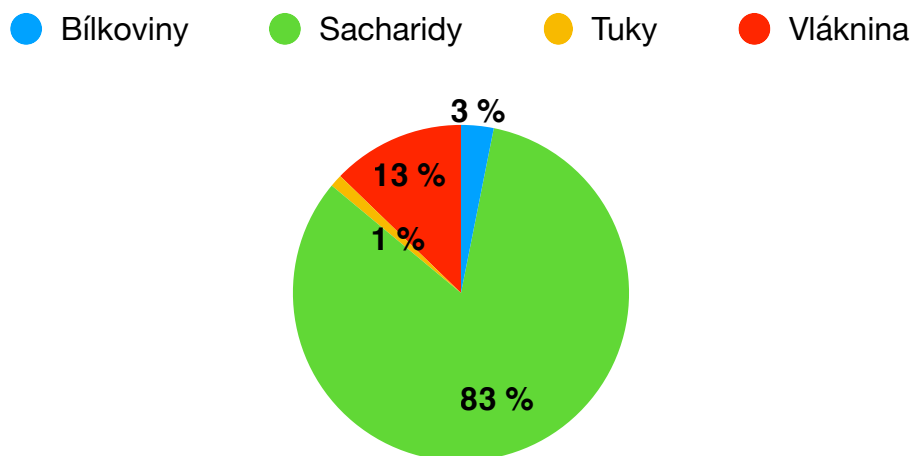
Příloha 1: TABULKA 1, GRAF 1

Tab. 1. *Nutriční hodnoty ananasu* (Anon. 49, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	54 kcal
Bílkoviny	0,49 g
Sacharidy	13 g
Cukry	10 g
Tuky	0,19 g
Vláknina	2 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 1. *Složení nutričních hodnot ananasu* (Anon. 49, 2021)



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 2: TABULKA 2, GRAF 2

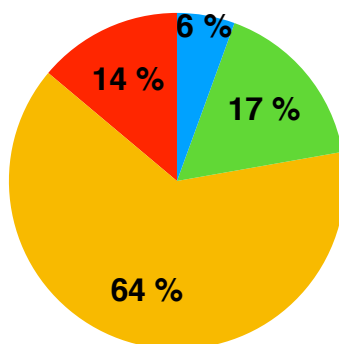
Tab 2. *Nutriční hodnoty avokáda* (Anon. 50, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	248 kcal
Bílkoviny	2 g
Sacharidy	6 g
Cukry	0 g
Tuky	23 g
Vláknina	5 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 2. *Složení nutričních hodnot avokáda* (Anon. 50, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vlákna



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 3: TABULKA 3, GRAF 3

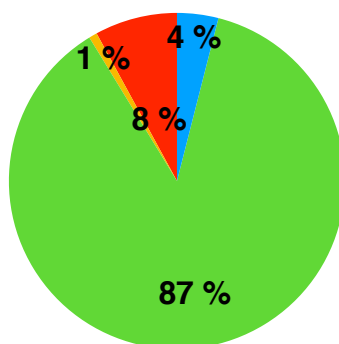
Tab 3. *Nutriční hodnoty banánu* (Anon. 51, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	94 kcal
Bílkoviny	1 g
Sacharidy	22 g
Cukry	19 g
Tuky	0,2 g
Vláknina	2 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 3. *Složení nutričních hodnot banánu* (Anon. 51, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 4: TABULKA 4, GRAF 4

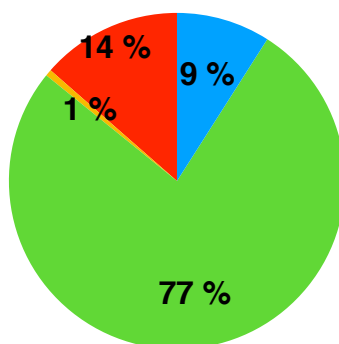
Tab 4. Nutriční hodnoty batátů (Anon. 52, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	75 kcal
Bílkoviny	2 g
Sacharidy	17 g
Cukry	4 g
Tuky	0,14 g
Vláknina	3 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 4. Složení nutričních hodnot batátů (Anon. 52, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



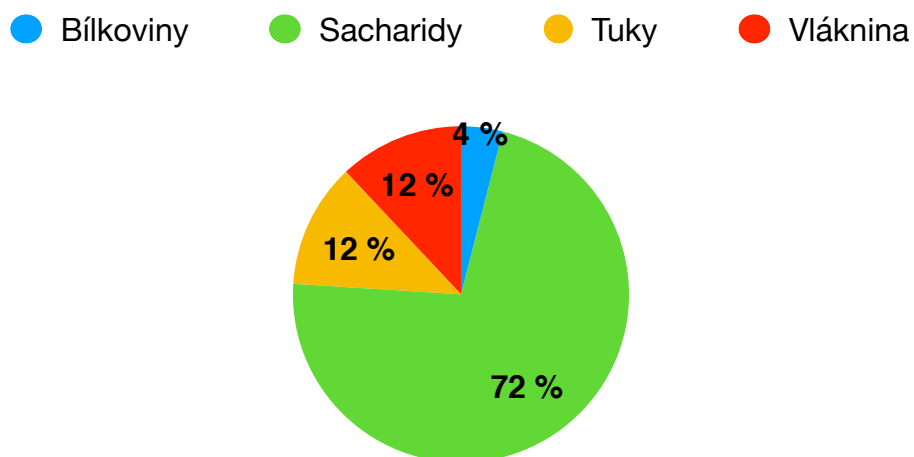
Příloha 5: TABULKA 5, GRAF 5

Tab 5. Nutriční hodnoty fíků (Anon. 53, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	81 kcal
Bílkoviny	1 g
Sacharidy	18 g
Cukry	3 g
Tuky	0,41 g
Vláknina	3 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 5. Složení nutričních hodnot fíků (Anon. 53, 2021)



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

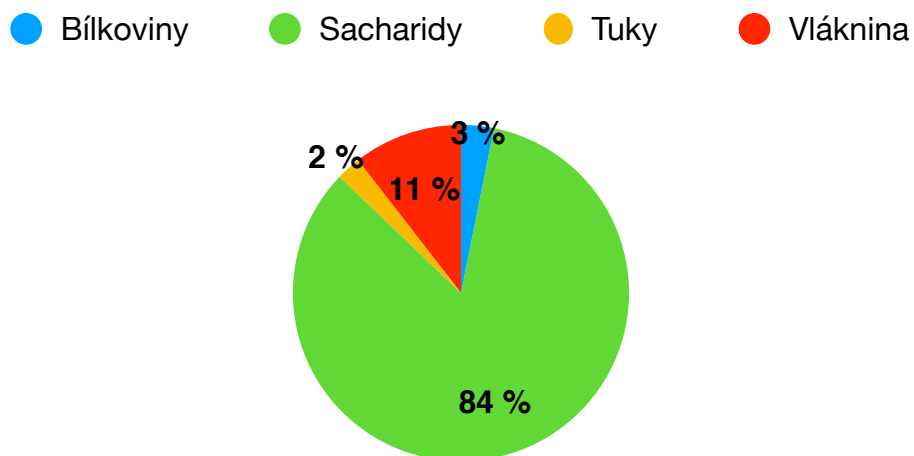
Příloha 6: TABULKA 6, GRAF 6

Tab 6. *Nutriční hodnoty manga* (Anon. 54, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	72 kcal
Bílkoviny	0,6 g
Sacharidy	16 g
Cukry	12 g
Tuky	0,45 g
Vláknina	2 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 6. *Složení nutričních hodnot manga* (Anon. 54, 2021)



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 7: TABULKA 7, GRAF 7

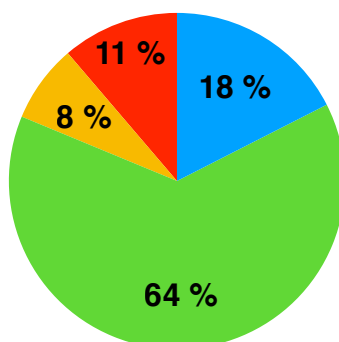
Tab 7. Nutriční hodnoty amarantu (Anon. 55, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	374 kcal
Bílkoviny	14 g
Sacharidy	51 g
Cukry	2 g
Tuky	6 g
Vláknina	9 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 7. Složení nutričních hodnot amarantu (Anon. 55, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vlákna



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 8: TABULKA 8, GRAF 8

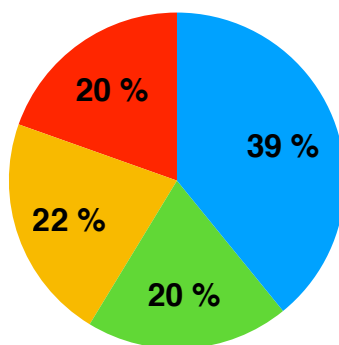
Tab 8. *Nutriční hodnoty sóji* (Anon. 56, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	428 kcal
Bílkoviny	36 g
Sacharidy	18 g
Cukry	6 g
Tuky	20 g
Vláknina	18 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 8. *Složení nutričních hodnot sóji* (Anon. 56, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vlákna



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 9: TABULKA 9, GRAF 9

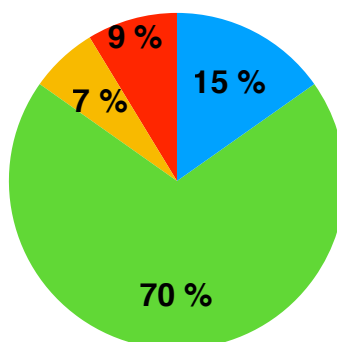
Tab 9. *Nutriční hodnoty quinoi* (Anon. 57, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	368 kcal
Bílkoviny	14 g
Sacharidy	64 g
Cukry	3 g
Tuky	6 g
Vláknina	8 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 9. *Složení nutričních hodnot quinoi* (Anon. 57, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vlákna



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 10: TABULKA 10, GRAF 10

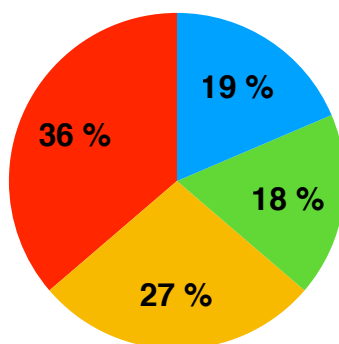
Tab 10. *Nutriční hodnoty chia semínek* (Anon. 58, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	495 kcal
Bílkoviny	21 g
Sacharidy	20 g
Cukry	4 g
Tuky	31 g
Vláknina	41 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 10. *Složení nutričních hodnot chia semínek* (Anon. 58, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 11: TABULKA 11, GRAF 11

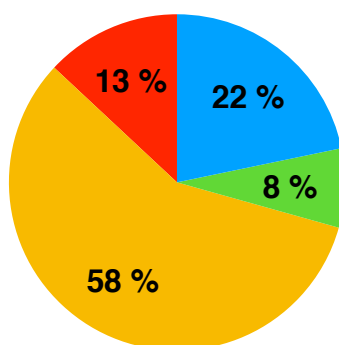
Tab 11. Nutriční hodnoty neloupaných mandlí (Anon. 59, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	637 kcal
Bílkoviny	20 g
Sacharidy	7 g
Cukry	4 g
Tuky	53 g
Vláknina	12 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 11. Složení nutričních hodnot neloupaných mandlí (Anon. 59, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 12: TABULKA 12, GRAF 12

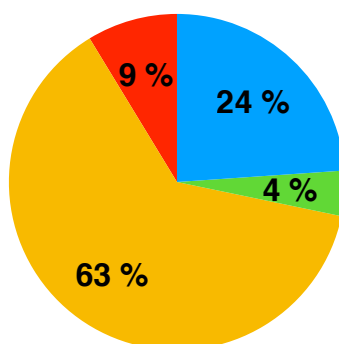
Tab 12. *Nutriční hodnoty sezamových semínek* (Anon. 60, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	664 kcal
Bílkoviny	22 g
Sacharidy	4 g
Cukry	1 g
Tuky	58 g
Vláknina	8 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 12. *Složení nutričních hodnot sezamových semínek* (Anon. 60, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 13: TABULKA 23, GRAF 13

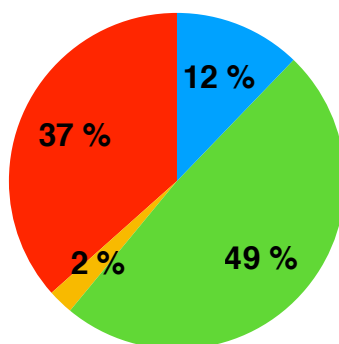
Tab 13. *Nutriční hodnoty kajenského pepře* (Anon. 61, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	320 kcal
Bílkoviny	10 g
Sacharidy	40 g
Cukry	1 g
Tuky	2 g
Vláknina	30 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 13. *Složení nutričních hodnot kajenského pepře* (Anon. 61, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 14: TABULKA 14, GRAF 14

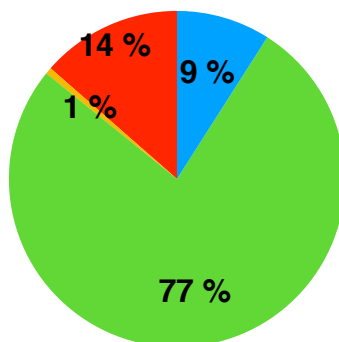
Tab 14. *Nutriční hodnoty kurkumy* (Anon. 62, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	333 kcal
Bílkoviny	11 g
Sacharidy	66 g
Cukry	0 g
Tuky	2 g
Vláknina	0 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 14. *Složení nutričních hodnot kurkumy* (Anon. 62, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 15: TABULKA 15, GRAF 15

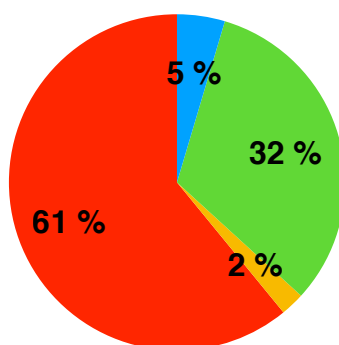
Tab 15. *Nutriční hodnoty mleté skořice* (Anon. 63, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	234 kcal
Bílkoviny	4 g
Sacharidy	28 g
Cukry	0 g
Tuky	2 g
Vláknina	53 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 15. *Složení nutričních hodnot mleté skořice* (Anon. 63, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vlákna



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

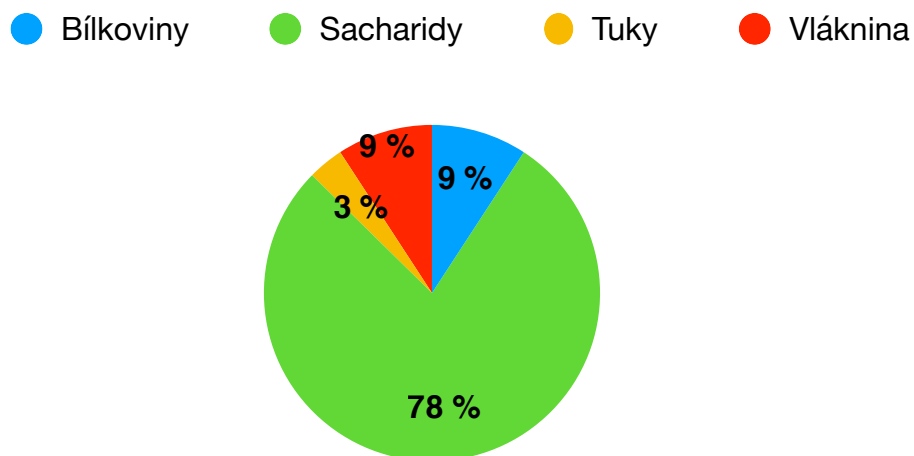
Příloha 16: TABULKA 16, GRAF 16

Tab 16. *Nutriční hodnoty zázvoru* (Anon. 64, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	80 kcal
Bílkoviny	2 g
Sacharidy	17 g
Cukry	2 g
Tuky	0,75 g
Vláknina	2 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 16. *Složení nutričních hodnot zázvoru* (Anon. 64, 2021)



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

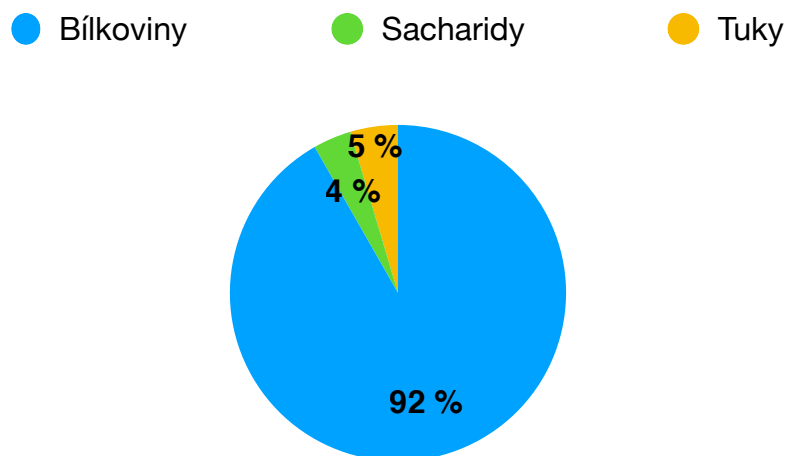
Příloha 17: TABULKA 17, GRAF 17

Tab 17. *Nutriční hodnoty krevet* (Anon. 65, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	93 kcal
Bílkoviny	20 g
Sacharidy	0,8 g
Cukry	0 g
Tuky	1 g
Vláknina	0 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 17. *Složení nutričních hodnot krevet* (Anon. 65, 2021)



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 18: TABULKA 18, GRAF 18

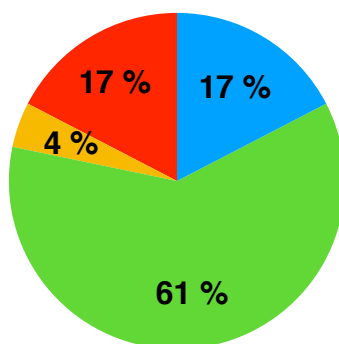
Tab 18. *Nutriční hodnoty shiitake* (Anon. 66, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	45 kcal
Bílkoviny	2 g
Sacharidy	7 g
Cukry	2 g
Tuky	0,5 g
Vláknina	2 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 18. *Složení nutričních hodnot shiitake* (Anon. 66, 2021)

● Bílkoviny ● Sacharidy ● Tuky ● Vláknina



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

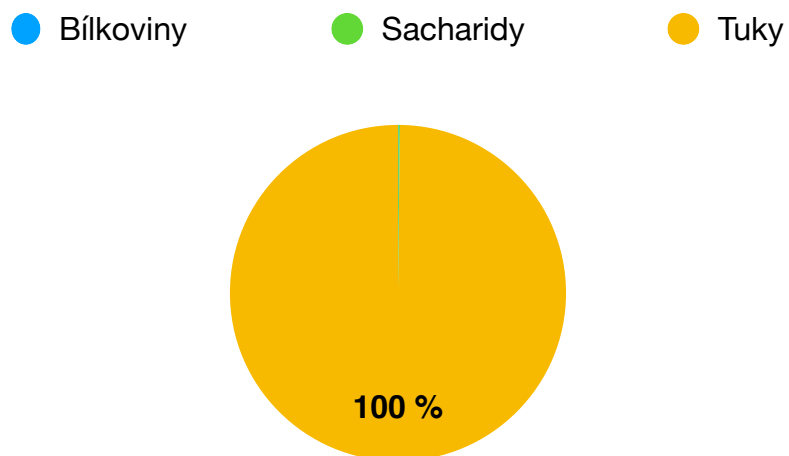
Příloha 19: TABULKA 19, GRAF 19

Tab 19. *Nutriční hodnoty olivového oleje* (Anon. 67, 2021)

Nutriční hodnoty	100 g
Energ. hodnota	896 kcal
Bílkoviny	0,3 kcal
Sacharidy	0,15 kcal
Cukry	0 g
Tuky	99 g
Vláknina	0 g

(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Graf 19. *Složení nutričních hodnot olivového oleje* (Anon. 67, 2021)



(Zdroj: vlastní zpracování dle www.kalorickétabulky.cz - kalorické tabulky)

Příloha 20: NÁVRH JÍDELNÍHO LÍSTKU

Jídelní lístek

Předkrmy

⑤ **Hummus z avokáda a cizrny se zeleninou**
(325 kcal, 6 g bílkovin, 9 g sacharidů, 28 g tuků)

Lososové carpaccio
(132 kcal, 12 g bílkovin, 1 g sacharidů, 9 g tuků)

Lososový tatarák s avokádem
(420 kcal, 22 g bílkovin, 6 g sacharidů, 34 g tuků)

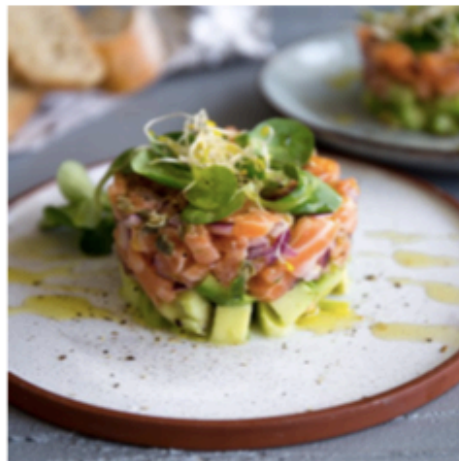
Žampion plněný tuňákem
(266 kcal, 24 g bílkovin, 4 g sacharidů, 17 g tuků)

Polévky

Mangoldová polévka
(196 kcal, 6 g bílkovin, 30 g sacharidů, 6 g tuků)

Polévka z červené čočky
(251 kcal, 11 g bílkovin, 34 g sacharidů, 8 g tuků)

Batátová polévka s kari a kokosovým mlékem
(195 kcal, 5 g bílkovin, 33 g sacharidů, 5 g tuků)



Hlavní chody

Tuňák s bulgurem a sušenými rajčaty
(736 kcal, 51 g bílkovin, 91 g sacharidů, 17 g tuků)

Losos v omáče z kokosového mléka s celozrnnými tagliatelle
(655 kcal, 50 g bílkovin, 60 g sacharidů, 34 g tuků)

Krevety ve sladké chilli omáče s bulgurem
(569 kcal, 35 g bílkovin, 69 g sacharidů, 17 g tuků)

⑤ **Quinoa s tofu**
(445 kcal, 29 g bílkovin, 31 g sacharidů, 23 g tuků)

⑤ **Rýžové nudle s tofu**
(288 kcal, 10 g bílkovin, 53 g sacharidů, 4 g tuků)

⑤ **Dušené shiitake s rýží**
(405 kcal, 40 g bílkovin, 44 g sacharidů, 8 g tuků)

⑤ **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou**
(433 kcal, 17,5 g bílkovin, 43 g sacharidů, 20,1 g tuků)

⑤ **Mandlové ovocné knedlíky (5 ks)**
(840 kcal, 25 g bílkovin, 100 g sacharidů, 35 g tuků)



Dětská jídla

Losos s krémovými těstovinami

(399 kcal, 20 g bílkovin, 27 g sacharidů, 22 g tuků)

Fish and chips (tuňák a batátové hranolky)

(216 kcal, 11,5 g bílkovin, 28,5 g sacharidů, 8,5 g tuků)

Tofu karbanátky s červenou rýží

(412 kcal, 23 g bílkovin, 34 g sacharidů, 23 g tuků)

Amarantová kaše s banánem

(331 kcal, 9 g bílkovin, 37 g sacharidů, 16 g tuků)

Mandlové ovocné knedlíky (3 ks)

(504 kcal, 15 g bílkovin, 60 g sacharidů, 18 g tuků)



Saláty

Tuňák v sezamové krustě se salátem a medovou zálivkou

(506 kcal, 40 g bílkovin, 15 g sacharidů, 32 g tuků)

Krevetový salát s mangem na kari a celozrnnými těstovinami

(495 kcal, 24 g bílkovin, 68 g sacharidů, 11 g tuků)

Salát s černou quinoou

(737 kcal, 11 g bílkovin, 36 g sacharidů, 61 g tuků)

Salát s avokádem a grepem

(320 kcal, 5 g bílkovin, 10 g sacharidů, 28 g tuků)



Dezerty

Batátový cheesecake

(338 kcal, 11 g bílkovin, 22 g sacharidů, 24 g tuků)

Citrónovo-zázvorový koláč

(207 kcal, 5 g bílkovin, 22 g sacharidů, 11 g tuků)

Čokoládový chia pudink

(185 kcal, 11 g bílkovin, 19 g sacharidů, 7 g tuků)

Matcha zmrzlina

(308 kcal, 7 g bílkovin, 60 g sacharidů, 5 g tuků)

Příloha 21: NÁVRH NÁPOJOVÉHO LÍSTKU

Nápojový lístek

Teplé nápoje

Bílý čaj
Černý čaj
Zelený čaj
Zázvorový čaj
Horká hořká čokoláda

Fresh juice

Ananas
Grapefruit
Pomeranč



Smoothie

Ananas, pomeranč, limetka, skořice
Ashwagandha (prášek) s kurkumou a mandlovým mlékem
Avokádo, banán, ovesné mléko, chia semínka
Banán, kokosové mléko, strouhaný kokos
Fíky, banán, mandlové mléko, chia semínka
Maca peruánská (prášek), banán, kakao, chia semínka, mandlové mléko
Spirulina, banán, ananas, rýžové mléko, kokos
Spirulina, pomeranč, ananas, datle

Limonády & ostatní

Citrónová s kurkumou
Mangová se zázvorem
Kokosová
Zázvorová se skořicí a medem
Ledový čaj
Moringový nápoj (jablečný mošt s moringovým práškem)
Frappé se sójovým mlékem a medem



Příloha 22: RECEPTY K POKRMŮM Z JÍDELNÍHO LÍSTKŮ

PŘEDKRMY

Hummus z avokáda a cizrny

Ingredience na 4 porce: 2 avokáda, 400 g konzervy cizrny, 1 lžice olivového oleje, 5 g sušeného koriandru, sůl a pepř

Všechny ingredience smícháme dohromady a rozmixujeme. Osolíme a opepříme podle chuti. Pokud bude hummus příliš hustý, můžeme jej zředit trochou vody (Anon. 68, 2021).

Lososové carpaccio

Ingredience na 4 porce: 200 g Losos - filety, 2 polévkové lžice olivového oleje, 2,5 špetky černého mletého pepře, 1 polévková lžice bazalkového pesta, 50 g rukoly, 2,5 špetky soli, 20 g parmezánu

Lososa očistíme, zbavíme tuku a filet rozkrojíme na tenký plát, který potřeme bazalkovým pestem a osolíme. Plát zarolujeme, zabalíme do potravinářské fólie a do alobalu. Vzniklou roládu pevně utáhneme a necháme zamrazit. Po zmražení nakrájíme lososa na tenké plátky, které navrstvíme na talíř, který lehce potřeme olivovým olejem, aby se na něj maso nelepilo. Carpaccio pokapeme olivovým olejem a dochutíme rukolou, pepřem a parmezánem (Anon. 69, 2021).

Lososový tatarák s avokádem

Ingredience na 2 porce: 200 g lososa, šťáva z poloviny citrónu, 1 menší cibulka, 1 lžice kapar, 1 lžice olivového oleje, hrst rukoly nebo polníčku, 1 lžice vinného octu, 1 avokádo, sůl a pepř

Lososa očistíme a nakrájíme ho na malé kostičky. V misce lososa smícháme s citrónovou šťávou, kapary, nejemno naseknou cibulkou, solí a pepřem. Avokádo oloupeme, nakrájíme ho na kostičky a smícháme ho se lžicí vinného octu. Na talíř servírujeme pomocí kulatých formiček, kdy do formičky dáme prvně polovinu avokáda a polovinu lososové směsi. Na závěr ozdobíme rukolou či polníčkem (Anon. 70, 2021).

Žampion plněný tuňákem

Ingredience na 2 porce: 250 g žampionů, 160 g tuňáka v olivovém oleji, 30 g eidamu 30%, 35 g cherry rajčat, sůl a pepř

Žampiony umyjeme a odlámeme nožičky, které nakrájíme nadrobno. Nastrouháme sýr, smícháme ho s tuňákem a nakrájenými nožičkami, opepříme a osolíme. Vzniklou směsí naplníme kloboučky žampionů a navrch položíme nakrájená cherry rajčátka. Žampiony

vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme na 180 °C po dobu 20 minut (Bajková, 2019).

POLÉVKY

Mangoldová polévka

Ingredience na 6 porcí: 1 litr zeleninového vývaru, 3 střední oloupané brambory, 2 lžíce olivového oleje, 1 jarní cibulka, 50 g špaldové mouky, 300 g očištěného mangoldu, 2 stroužky česneku, sůl a pepř

Vývar přivedeme k varu a vhodíme do něj nakrájené brambory na kostičky. Olivový olej rozehtáme na pánvi a přidáme nejmenší nakrájenou jarní cibulku, kterou opékáme po dobu 3 minut. Potom přidáme mouku a vytvoříme světlou jíšku, kterou přilejeme do hrnce k bramborám a 10 minut povaříme. Mezitím si očistíme a nakrájíme na proužky mangold, který pak do polévky přidáme a budeme vařit dalších 10 minut. Na závěr do polévky prolisujeme česnek a osolíme a opepříme (Anon. 71, 2021).

Polévka z červené čočky

Ingredience na 4 porce: 1 jarní cibulka, 200 g mrkve, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje, 30 g rajčatového protlaku bez cukru, 200 g krájených rajčat z konzervy, 1 l zeleninového vývaru, 150 g červené čočky, 1 lžička sušeného tymiánu, sůl a pepř

Mrkev oloupeme a nakrájíme na kolečka, cibulku nakrájíme nejmenší a utřeme stroužky česneku. Olivový olej rozehtáme na pánvi, přidáme jarní cibulku a opékáme 5-7 minut. Poté přidáme mrkev, kterou opékáme 5 minut a pak česnek, který budeme opékat ještě 2 minuty. Přimícháme rajčatový protlak, rajčata z konzervy. Vše zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Přidáme čočku s tymiánem a vaříme 25 minut, dokud čočka nezměkne. Na závěr polévku dochutíme solí a pepřem (Anon. 72, 2021).

Batátová polévka s kari a kokosovým mlékem

Ingredience na 6 porcí: 1 lžíce olivového oleje, 1 bílá cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžička kari koření, 1/2 lžičky mletého římského kmínu, 700 g batát, 500 ml zeleninového vývaru, 100 ml tuhé části kokosového mléka z plechovky, 1 hrst čerstvé petrželky sůl a pepř

Česnek nakrájíme na plátky a cibuli nejmenší. Batáty oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Lžící olivového oleje rozehtáme v hrnci na středním plameni. Do hrnce přidáme cibuli a opékáme ji 3-4 minuty. Pak přidáme plátky česneku, kari, římský kmín a vše orestujeme 2 minuty. Poté do hrnce přidáme batáty a restujeme dalších 5 minut.

Směs zalijeme zeleninovým vývarem a hrnec přiklopíme pokličkou. Vaříme 15-20 minuty, dokud batáty nezměkknou. Po uvaření necháme polévku lehce vychladnout. Poté do ní

přidáme kokosové mléko a rozmixujeme dohladka. Na závěr osolíme a opeříme podle chuti a polévku ozdobíme čerstvou petrželkou (Fiksová, 2019).

HLAVNÍ CHODY

Tuňák s bulgurem a sušenými rajčaty

Ingredience na 1 porci: 40 g sušených rajčat, 100 g cherry rajčat, 200 g mix listového salátu, 20 g čedaru, 100 g tuňáka ve vlastní šťávě, 20 ml kokosového mléka, 100 g špaldového bulguru, kmín, sůl a pepř

Tuňáka okořeníme a podusíme na olivovém oleji. Přidáme uvařený bulgur, sušená rajčata a kokosové mléko. Podáváme s čedarem, zeleninou a uvařeným bulgurem (Anon. 73, 2021).

Losos v omáče z kokosového mléka s celozrnnými tagliatelle

Ingredience na 4 porce: 300 g celozrnných tagliatelle, 4 filety z lososa s kůží (4x 200 g), 1 lžíce olivového oleje, 1 menší bílá cibule, 3 stroužky česneku, 200 g listového špenátu, 2 plechovky kokosového mléka (2x 400 g), 1 hrst čerstvého kopru, sůl a pepř.

Tagliatelle uvaříme v osolené vodě do měkka, na drobno nakrájíme cibuli, utřeme česnek a nahrubo nasekáme špenát. Rozehřejeme pánev na střední stupeň a filety lososa z obou stran opečeme. Opečené filety vložíme do zapékací misky. Na pánvi dále rozehřejeme olivový olej a osmažíme na ni cibuli. Poté snížíme plamen a k cibuli přidáme utřený česnek a špenát a opékáme další 4 minuty. Pak k směsi přidáme kokosové mléko a dochutíme solí a pepřem a povaříme 3 minuty. Směs vlijeme do zapékací misky k filetům a vložíme zapéct do trouby. Pečeme 7 minut na 170-180 °C.

Upečeného lososa podáváme s tagliatelle a nasekaným koprem (Fiksová, 2019).

Krevety ve sladké chilli omáče s bulgurem

Ingredience na 2 porce: 2 lžíce olivového oleje, 1 menší cibule, 1 stroužek česneku, 200 g krevet, 1/2 lžičky mleté sladké papriky, 1/2 lžičky chilli, 1 lžíce rajčatového protlaku, 1 plechovka krájených rajčat (400 g), 1 lžička medu, 150 g bulguru, 200 ml zeleninového vývaru.

Bulgur uvaříme v osolené vodě a necháme ho 10 minut odstát. Najemno nasekáme cibulku a osmažíme ji v pánvi s rozehřátým olivovým olejem. Přidáme utřený česnek, krevety, papriku, chilli, krájená rajčata a protlak. Směs zamícháme a opečeme 5 - 7 minut. Přilejeme vývar, přidáme med a zamícháme. Pánev přiklopíme pokličkou a vaříme 10 minut. Krevety rozdělíme na talíře a podáváme s bulgurem (Anon. 74, 2021).

Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou

Ingredience na 4 porce: 250 g celozrnných těstovin, 80 g parmezánu, 200 g avokáda, 1 lžička sušeného česneku, 2 lžičky olivového oleje, 250 ml sójového mléka, sůl a pepř

Těstoviny uvaříme podle návodu. Avokádo, olivový olej, sójové mléko a polovinu parmezánu rozmixujeme. Rozpálíme si nepřilnavou pánev a vzniklou směs prohřejeme na mírném plameni. Do vzniklé omáčky zamícháme scezené těstoviny a podáváme posypané parmezánem (Anon. 78, 2021).

Rýžové nudle s tofu

Ingredience na 4 porce: 150 g rýžových nudlí, 1 citrón, 1 lžíce medu, 1 lžička jablečného octu, 1 lžíce olivového oleje, 400 g uzeného tofu, 2 mrkve, hrst čerstvého koriandru, 50 g cukrových hráškových lusků, 1 lžička chilli, sůl

Rýžové nudle uvaříme v osolené vodě podle návodu a mezitím si nachystáme zálivku. Smícháme olivový olej, jablečný ocet, med, špetku soli, šťávu z citronu a citronovou kůru. Tofu nakrájíme na kostičky a mrkev nastroháme nahrubo. Zálivku smícháme s tofu a nudlemi a podáváme s chilli a nasekaným koriandrem (Anon. 76, 2021).

Dušené shiitake s rýží

Ingredience na 4 porce: 400 g hub Shiitake, 200 g rýže, 200 g lusků cukrového hrášku, 2 lžíce oleje, 2 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce hnědého cukru, 1 lžíce octu, sůl a pepř

Rýži uvaříme v osolené vodě podle návodu na obalu. Hrášek očistíme a našikmo nakrájíme. Houby očistíme a u větších odkrojíme tuhou nohu. V pánvi rozehtřejeme polovinu oleje, přidáme hrášek, osolíme, zprudka orestujeme a dáme stranou. Zbylý olej rozehtřejeme na pánvi, přidáme houby a zprudka orestujeme. Potom zmírníme plamen, přidáme sójovou omáčku, cukr, pepř a ocet. Lehce podusíme do změknutí. Hrášek promícháme s rýží a podáváme s dušenými houbami (Anon. 77, 2021).

Quinoa s tofu

Ingredience na 2 porce: 80 g quinoi, 1 lžíce kari, 2 vejce, 2 hrsti baby špenátu, 100 g cherry rajčat, 1 lžíce olivového oleje, 200 g uzeného tofu, sůl a pepř

Quinu uvaříme s kari v osolené vodě a vejce uvaříme na tvrdo. V misce smícháme olivový olej, špenát a nakrájená cherry rajčata. Uvařená vejce oloupeme a společně s tofu nakrájíme na menší kostky. Vše smícháme dohromady a přidáme ke quinoe. (Anon. 75, 2021)

Mandlové ovocné knedlíky

Ingredience na 12 porcí: 120 g mandlí předem namočených přes noc ve vodě, 200 g nízkotučného tvarohu, 1 lžíce rozpuštěného kokosového oleje, 1 lžička skořice, 150 g rýžové mouky, voda na zředění těsta, 2 lžíce medu, šťáva z půlky citronu, 10 - 12 středně velkých švestek

Mandle rozmixujeme a přidáme k nim citrónovou šťávu, kokosový olej, tvaroh, rýžovou mouku a skořici. Pokud je těsto moc tuhé, zředíme jej vodou dle potřeby a nakonec osladíme medem. Vezmeme si jednu vypeckovanou švestku a obalíme ji v mandlovém těstě.

Středně velký hrnec naplníme do poloviny vodou, kterou přivedeme k varu. Knedlíky vhodíme do vroucí vody a hotové jsou poté, co vyplavou na povrch (Anon. 79, 2021).

DĚTSKÁ JÍDLA

Losos s krémovými těstovinami

Ingredience na 1 porci: 100 g losos, 80 g celozrnných těstovin, 100 g Lučiny, čerstvá bazalka, oregáno, sůl a pepř

Uvaříme těstoviny ve slané vodě a po uvaření je smícháme s lučinou. Lososa osolíme, opeříme a na přírodno opečeme na rozehřáté pánvi. Po opečení ho nakrájíme na kostičky a smícháme s těstovinami. Nakonec posypeme nasekanou bazalkou a oregánem (Kaiglová, 2021).

Fish and chips

Ingredience na 4 porce:

Na rybu: 250 gramů filetů z tuňáka, 200 g bílého jogurtu, 1 menší hrst čerstvé petrželky, 1 menší hrst čerstvé bazalky, 1 menší hrst čerstvého tymiánu, 1 lžíce olivového oleje, 50 g kukuřičné strouhanky, 80 g rýžové hladké mouky, sůl a pepř

Na hranolky: 700 g batát, 1 lžička mleté uzené papriky, 2 lžíce olivového oleje, sůl a pepř

Nasekáme bazalku, tymián, petrželku a smícháme je s olivovým olejem, kukuřičnou strouhankou a rýžovou moukou. Tuňáka nakrájíme na širší proužky, které osolíme a opeříme, obalíme v bílém jogurtu a pak v těstíčku z bylinek. Obalené proužky položíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme dokřupava 18 minut na 180 - 190 °C.

Batáty očistíme a odstraníme z nich všechny nečistoty. Dále je rozpůlíme a nakrájíme na proužky, které následně v misce obalíme paprikou, olivovým olejem, solí a pepřem. Batáty rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě 25 minut na 180 - 190 °C (Fiksová, 2019).

Tofu karbanátky s červenou rýží

Ingredience na 2 porce: 120 g červené rýže, 1 lžička oleje, 200 g tofu, 2 mrkve, 1 vejce, 2 papriky, 80 g sezamových semínek, sůl a pepř

Rýži uvaříme podle návodu. Mezitím si nastrouháme mrkev a tofu a smícháme se solí, pepřem a vejcem. Ze vzniklé směsi vytvarujeme malé karbanátky, které pak obalíme v sezamových semínkách. Karbanátky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Dále očistíme a na kostičky nakrájíme papriku, kterou přiložíme na plech ke karbanátkům.

Pečeme na 180 °C po dobu 12 minut. Nakonec papriku smícháme s rýží a podáváme s karbanátky (Anon. 80, 2021).

Amarantová kaše s banánem

Ingredience na 2 porce: 70 g amarantu, 1 banán, 1 lžíce arašídového másla, 100 ml kokosového mléka.

Amarant uvaříme podle návodu. Poté ho rozmixujeme s kokosovým mlékem, arašídovým máslem, banánem a můžeme servírovat (Anon. 81, 2021).

SALÁTY

Tuňák v sezamové krustě se salátem a medovou zálivkou

Ingredience na 2 porce: 300 g tuňáka, kůra z 1 citrónu, 15 g tmavých sezamových semínek, 15 g světlých sezamových semínek, 1 lžička olivového oleje, 50 g listů červené řepy, 50 g rukoly, 100 g polníčku, sůl a pepř

Ingredience na zálivku: 1 lžíce medu, 1 lžíce balzamikového octu, 2 lžíce olivového oleje

Tuňáka osolíme, opepříme a posypeme citrónovou kůrou. Smícháme oba dva druhy sezamových semínek a tuňáka v nich obalíme. Olivový olej rozpálíme na pánvi a tuňáka zprudka opečme z každé strany 1 minutu a poté ho necháme odpočinout.

Zálivku si připravíme tak, že smícháme olivový olej, med, balzamikový ocet a důkladně zašleháme metličkou. Smícháme všechny druhy salátu dohromady a pokapeme je zálivkou. Tuňáka nakrájíme na tenké plátky a položíme je na salát (Anon. 82 2021).

Salát s černou quinoou

Ingredience na 2 porce: 80 g černé quinoi, 2 avokáda, 100 g žampionů, hrst salátového mixu, 2 lžičky konopných semínek

Ingredience na zálivku: 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžička medu, 3 lžíce olivového oleje, kůra z půlky limetky, 2 lžičky limetkové šťávy, špetka kajenského pepře, sůl a pepř

Quinou uvaříme dle návodu a žampiony a avokádo nakrájíme na plátky. Zálivku uděláme tak, že smícháme sójovou omáčku, kůru a šťávu z limetky, olivový olej, med, sůl a pepř. Do salátového mixu přidáme avokádo, žampiony a uvařenou quinoou. Nakonec posypeme konopným semínkem a zalijeme zálivkou (Anon. 83, 2021).

Krevetový salát s mangem na kari a celozrnnými těstovinami

Ingredience na 2 porce: 120 g celozrnných těstovin, 200 g krevet, 220 g oloupaného manga, 180 g papriky tří barev, 100 ml kokosového mléka, 100 ml vody z těstovin, 1 lžička kari, šťáva z 1/2 citrónu, lžička olivového oleje, sůl

Těstoviny uvaříme dle návodu. Krevety očistíme a papriky nakrájíme na tenké plátky. Mango oloupeme a dohladka rozmixujeme. Na oleji osmažíme krevety, osolíme, podlijeme šťávou z citrónu a vyndáme z pánve. Do pánve pak přidáme papriku, osmahneme ji do

změknutí a také vyndáme. Pak do pánve nalijeme kokosové mléko, které přivedeme k varu. Přidáme kari, rozmixované mango a podle konzistence přidáme vodu z těstovin. Dle chuti osolíme. Do omáčky dáme zpět papriky, krevety a chvíli povaříme. Na závěr omáčku smícháme s těstovinami (Bajková, 2018).

Salát s avokádem a grepem

Ingredience na 2 porce: 100 g hlávkového salátu, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžíce balzamik, 2 lžíce jablečného octu, 1 lžička medu, 30 g drcených mandlí, 100 g grepu, 1 avokádo, 100 g rukoly, 20 g čerstvého koriandru

Rukolu a hlávkový salát smícháme ve větší míse. V jiné misce si rozšleháme balzamiko, jablečný ocet, olivový olej a med. Na pánvičce opražíme mandle a grep s avokádem nakrájíme na plátky. Salát polijeme zálivkou, položíme na něj avokádo a grep a na závěr posypeme mandlemi. (Anon. 84, 2021)

DEZERTY

Batátový cheesecake

Ingredience na 12 porcí:

Na korpus: 70 g kokosového oleje, 40 g kokosového cukru, 150 g mletých vlašských ořechů, 80 g arašídového másla bez cukru, 120 g jemných ovesných vloček

Na náplň: 300 g batátového pyré, 600 g smetanového sýru s nízkým obsahem tuku, 3 vejce, 1 lžička vanilkového extraktu, 1 lžíce mleté skořice, 60 g kokosového cukru

Náplň: Všechny ingredience rozmixujeme dohladka a náplň dáme do lednice vychladit.

Korpus: Smícháme kokosový olej, kokosový cukr, mleté vlašské ořechy, vločky a arašídové máslo. Rukama vypracujeme těsto, zabalíme do potravinářské fólie a dáme ho vychladit na 10 minut do lednice. Poté těsto rozdrobíme do kulaté formy a dáme péct do předehřáté trouby na 180°C na 10 minut. Po 10 minutách korpus z trouby vytáhneme a nalijeme na něj připravenou náplň. Cheesecake dáme zpět do trouby a pečeme na 180°C po dobu 30 minut. Poté stáhneme troubu na 170 °C a pečeme dalších 25 - 30 minut, dokud okraje nezezlátnou. Po upečení ho necháme vychladnout a dáme ho alespoň na 30 minut do lednice (Fiksová, 2019).

Matcha zmrzlina

Ingredience na 1 porci: 2 střední mražené banány, 7 g matcha čaje, 1 lžička medu, 20 ml kokosového mléka

Všechny ingredience smícháme, rozmixujeme a zamrazíme. Při podávání můžeme zmrzlinu ozdobit mátovými lístky (Anon. 87, 2021).

Citrónovo-zázvorový koláč

Ingredience na 12 porcí: 300 g celozrnné špaldové mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 1 lžička sody, 1 lžička sušeného zázvoru, kůra z 1/2 citrónu, 1 lžíce citrónové šťávy, 100 ml rozpuštěného kokosového oleje, 3 lžíce medu, 4 vejce, 160 ml mléka

Mouku smícháme s práškem do pečiva, jedlou sodou a sušeným zázvorem. Bílky oddělíme od žloutků a žloutky vyšleháme s medem, kokosovým olejem, mlékem a citrónovou šťávou. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, který pak smícháme se žloutkovou směsí a pak opatrně vmícháme sypké ingredience. Těsto přelijeme do koláčové formy a pečeme na 165–175 °C po dobu 40 minut (Anon. 86, 2021).

Čokoládový chia pudink

Ingredience na 1 porci: 2 lžičky holandského kakaa, 125 ml mléka, 10 g agáve sirupu, 20 g chia semínek, maliny a plátky kokosu na ozdobení

Mléko, kakao, agáve a chia smícháme dohromady a dáme na 5 minut do ledničky. Za 5 minut směs znovu promícháme a necháme ji v ledničce minimálně další 2 hodiny, ideálně však přes noc. Po zatuhnutí ozdobíme malinami a kokosovými plátky (Anon. 85, 2021)