Brno, Praha, 5. ledna 2016

**Jak vypadá zdravá porce? Napoví Atlas porcí od Anabell**

**Centrum Anabell vydává nový moderní Atlas porcí, brožurku, která jednoduchou názornou formou ukazuje, jak by měla vypadat jednotlivá denní jídla. Publikace, která vznikla díky podpoře grantu z Norska, volně navazuje na Atlas porcí, který Centrum Anabell vytvořilo před 5 lety.**

Ke snídani ovesná kaše s ovocem a ořechy nebo míchaná vejce s bagetou, ke svačině ovocné smoothie nebo toast se sýrem a zeleninou. Jako oběd například dýňový krém a grilovaný steak z lososa s bramborami a zeleninou v páře. Může být i dezert. Jako odpolední svačina zasytí salát caprese z rajčat a mozzarelly s knäckebrotty. Grilované kuřecí maso a kuskus se zeleninou či těstoviny se zeleninou a jogurtovým dresinkem k večeři.

Tak může vypadat ukázkový jídelníček na jeden den. Atlas porcí od Centra Anabell může být nejen názornou pomůckou pro klienty s poruchou příjmu potravy, s nimiž Anabell pracuje, inspirovat se v něm může každý, kdo se chce plnohodnotně stravovat.

S otázkou, jak vypadá normální porce, se **nutriční terapeutka Tereza Bočková** ve své poradně setkává dennodenně. V dnešním světě, kde tématem výživy člověka zmítají různé kontroverzní názory, obklopuje nás řada diet, se není čemu divit. Ani Atlas porcí Anabell si neklade za cíl stát se někomu dogmatem. *„Naše brožurka Atlas porcí si neklade za cíl definovat takzvaný ideální jídelníček s přesnou gramáží či vyčíslenou energetickou hodnotou potravin. Spíš představuje prostřednictvím fotografií odpověď na otázku, jak vypadá vhodná porce, a zároveň slouží jako odrazový můstek či inspirace na cestě k nalezení skutečných potřeb vlastního těla,“* vysvětluje Tereza Bočková.

*„Energetická potřeba každého jedince záleží na jeho pohlaví a věku, tělesné konstituci, poměru svalové hmoty v těle, aktivitě během dne a mnoha dalších faktorech, a pokud je potřeba ji přesněji určit, je vhodné spolupracovat s lékařem či nutričním terapeutem,“* dodává.

Nový Atlas porcí byl připraven ve spolupráci s brněnskou restaurací Borgo Agnese a reflektuje trend moderní středoevropské stravy.

*„Volbou potravin jsme se snažili přiblížit současným představám o racionální stravě. Přece jen se od vydání předešlého Atlasu porcí mnohé změnilo. Obsah našich talířů se více podobá odlehčenější, ale přitom dostatečně výživné, řecké a italské kuchyni, lidé si raději vybírají celozrnné pečivo, začínáme omezovat uzeniny, sledujeme příjem sodíku, zařazujeme dostatek ovoce a zeleniny,“* říká **Jana Sladká, zakladatelka Centra Anabell.**

*„Samozřejmě ale v novém vydání nechybí prostor pro obměnu potravin, která je vždy důležitá a strava by měla bez ohledu na trendy stále zůstávat pestrá a dostatečná. Dalším velmi důležitým aspektem při zpracování nového Atlasu porcí bylo použití soudobého atraktivního servírování jídel, které jsme spojili s vysokou kvalitou fotografie,“* dodává Jana Sladká.

Pojetí a vizuál fotografií uvedených pokrmů koresponduje s fotografiemi jídel, jež mladší věková skupina, právě kterou chce Anabell oslovit zejména a s níž pracuje nejčastěji, běžně sdílí na Instagramu či Facebooku.

Nový Atlas porcí je zdarma ke stažení na webových stránkách Centra Anabell [www.anabell.cz](http://www.anabell.cz) a v tištěné verzi je k dispozici na jednotlivých pobočkách Anabell v Brně, Praze a Ostravě.



*Atlas porcí vznikl v rámci projektu Vím, proč jím? / Vím, proč jím!, číslo a název grantu: CZ.11/MGS/025. Tento projekt je financován z Norských fondů 2009-2014.*