


VYVÁŽENĚ KDYKOLIV A KDEKOLIV

SANDRA
SCHMIDOVÁ

VÝŽIVOVÁ
TERAPEUTKA

VÁŠ PRŮVODCE VYVÁŽENÝM STRAVOVÁNÍM V PRAZI

 CPRESS

Vyváženě kdykoliv a kdekoliv

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Sandra Schmidová
Vyváženě kdykoliv a kdekoliv – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

VYVÁŽENĚ KDYKOLIV A KDEKOLIV

Váš průvodce vyváženým stravováním v praxi

Sandra Schmidová

Text and photos © Sandra Schmidová, 2023

kromě fotografií na stranách

6, 9, 19, 29, 33, 34, 52, 70, 93, 108, 124, 144, 160, 178, 189, 209 a na obálce – © Sonka Skerik.

ISBN tištěné verze 978-80-264-4994-2 (1. zveřejnění, 2023)

ISBN e-knihy 978-80-264-5045-0 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Obsah

Zdravý životní styl	9
Co potřebujete na začátku jakékoliv změny	11
Proč tento průvodce vyváženým stravováním	13
Jíst zdravě versus hubnout	15
Tajemství vyváženého jídelníčku	16
Jak si sestavit vyvážený chod	19
Na co se můžeme zaměřit hned při snaze upravit si jídelníček	22
Jak si sestavit svůj jídelníček	25
Jak vhodněji nakupovat a vybírat potraviny	26
Jezte chytře a hubněte!	26
Vyváženost v praxi aneb méně nemusí vždy znamenat lépe!	27
Fit nákupní seznam	29
Nákupní seznam	30
Vyvážené recepty	33
LÍVANEČKY, PALAČINKY, VAFLE A PLACÍČKY NASLADKO PLNÉ BÍLKOVIN	35
Jablíčkové tvarohové placičky	36
Makové proteinové palačinky	38
Ovesné skořicové vafličky se skyrem	40
Mini ricottové lívanečky s malinami a kokosem	42
Špenátová vaflová věž plná bílkovin a antioxidantů s kakaovým domácím přibináčkem	44
Tropické cottage lívance	46
Rychlé čokoládové vafličky z proteinového pudinku	48
Proteinová pizza nasladko z mikrovlnky s prostorem pro fantazii	50
PLACKY A PLACÍČKY NASLADKO PLNÉ ZELENINY	53
Špenátové palačinky plněné „míchačkami“ s cottage sýrem	54
Jarní omeleta s chřestem a mozzarellou light z trouby	56
Špenátovník tvarohový	58
Tvarohové placičky s jarní zeleninkou, šunkou a sýrem + rychlodipy	60
Rychlé sýrovo-kuřecí nugetky + avokádový dip	62
Zeleninovo-sýrové medailonky + česnekový dip	64
Brokolicové vafle z cottage sýru a vloček + brokolicová pomazánka	66
Vaječno-jogurtová „pizza“ s brokolicí, šunkou a sýrem	68

ULTRA RYCHLÉ A JEDNODUCHÉ FIT DEZERTY 71

Fit clafoutis s jahodami = vznešený francouzský dezert v odlehčeném kabátku	72
Nepečený proteinový dezert z lotus sušenek	74
Pečený straciatellový krém	76
Rychlý snídaňový crumble plný skořice a jablíček	78
Fit french toast s kaki a se skořicí = skořicové opečenky	80
Rychlá proteinová granola z pánve s mandlemi	82
Skyrovec sytivec s nektarinkami a pistáciemi	84
Fit košíčky plněné krémem a ovocem	86
Nepečený fit sušenkáč s jahodami	88
Fit tvarožník s malinami	90

BUCHTY A KOLÁČE BEZ VÝCÍTEK 93

Fit frgálová buchta	94
Pudinkový fit čokoládovník s kešu	96
Ovesno-mrkvový fit muffini s vlašskými ořechy a s bílkovinnou čepicí	98
Fit banánový krtinec	100
Jablečný cheesecake z ovesného těstíčka	102
Rychlí tvarohový fit mazanečci	104
Perníčkové ovesné sušenky	106

POLÉVKY JAKO VYVÁŽENÝ CHOD 109

Fit špenátovka s krutonky a s vaječným plněným psaníčkem	110
Zeleninová polokrémovka s hříbky	112
Brokolicový krém se sýrem a vaječnou opečenkou	114
Vaječné opečenky	115
Zimní zeleninová polévka	116
Nejjednodušší hráškový krém	118
Poctivá zeleninová polévka s kuřecím masem	120
Rychlá čočkovka	122

JÍDLA Z JEDNOHO HRNCE / MÍSY / PLECHU / PÁNVE 125

Hlívový kotlík	126
Poctivý buřtguláš s bramborami ve fit verzi	128
Zapečené těstoviny s uzenou vepřovou kýtou a zeleninou	130
Plněná pita s řeckým salátem, suvlaki špízem a domácími tzatziki	132
Fit masovo-zeleninový měšec s opečenými bramborami na rozmarýnu z trouby	136
Těstoviny s jednoduchou sýrovou omáčkou se šunkou a pórkem	138
Wok thajská zelenina s kuřecím masem v ústřední omáčce s jasmínovou rýží	140
Rychlé těstoviny s chřestem a uzeným lososem	142

KYNUTÉ PEČIVO A JINÉ FIT DOBROTY	145
Fitness bagetky a večka z jedné várky	146
Pita chléb	150
Extra vláčný pizza twist	152
Tuňáková empanada a empanadillas	154
Proteinové plněné housenky nasladko, plné vlákniny a bez přidaného cukru	158
FIT KOKTEJLY / POHÁRY / SHAKE	161
Jahůdkový cottage koktejl	162
Proteinový pohár „šupito presto“	164
Domácí proteinový pudink za pár kaček	166
Snídaňový vyvážený shake „banánek v čokoládě“	168
Hustý proteinový oreo milkshake	170
Proteinové latte s kávovou pěnou a čoko pecičkami	172
Fit piña colada	174
Rychlé matcha vanilkové ice latte	176
SOS VYVÁŽENÉ ZÁCHRANY NA POSLEDNÍ CHVÍLKU	179
Fit klasik salát	180
Odlehčený levnější caesárek s dresinkem	182
Tuňákový salát s kostičkami řepy a fetou light se zeleninou	184
Zeleninový nákyp se šunkou a mozzarellou light	186
Inspirativní vyvážený jídelníček	189
Inspirativní vyvážený jídelníček na 14 dní na čtyři denní chody	192
Praktické ukázky při výběru potravin a sestavování jídelníčku	209
Poděkování	221
O mně	222



ÚVOD

Držíte v rukou nejen kuchařku nabitou jednoduchými fit recepty, ale také celého průvodce vyváženým stravováním bez extrémů. Knihu, která vás naučí sestavit si vyvážený jídelníček, který vás zasytí, současně vás bude bavit, bude vám chutnat a nebudete mít pocit, že strádáte a něco nemůžete jíst. Také zde najdete jídelníček, který vám může pomoci nejen zhubnout bez hladovění a zákazů, ale hlavně si dosažené výsledky udržet. Právě to vnímám jako největší kámen úrazu. Zhubnout s větší dávkou vůle a odhodlání nějakou cestou dokáže většina z nás, když se pořádně „zapře“, jenže právě toto zapření je často příliš velké a neudržitelné. Proto často i ohromující výsledky mají jen krátké trvání.

Pro udržitelnost je zásadní zejména dlouhodobá úprava návyků zahrnující například vhodnější výběr potravin, u kterého dokážeme zůstat, protože nám takové jídlo vyhovuje, chutná nám a cítíme se po něm dobře. Striktní zákazy, vyloučení potravinových skupin, vytváření strachů, když si vezmeme něco, co daný režim nedovoluje, nám rozhodně nepomůže. Správné není ani jedení různých potravinových doplňků a náhražek jídel různých značek místo běžných potravin, kdy zásadní pro nás je to prostě nějak „vydržet“, a odměnou za to, že jsme to „vydrželi“, pak budou výsledky. Často už ale předem víme, že takto žít celý život nechceme a hlavně si uvědomujeme, že to se zdravým a spokojeným životem nemá nic moc společného. Naopak toto období v nás nevzbuzuje žádné velké nadšení, a čím častěji do tohoto kolotoče padáme, tím hůře a hůře se příště zase „zatneme“. Opakovaně v nás vyhrává pocit, že čím větší utrpení podstoupíme, tím větší výsledky uvidíme. **ALE čím striktnější a extrémnější cestu zvolíme, tím spíše je odsouzena k zániku a brzy přijde návrat k dřívějšímu způsobu stravování.**

Proto je na počátku úprav stravovacího režimu a životního stylu potřebná hlavně změna myšlení, nesmíme se soustředit na rychlé výsledky a vidět jen cíl. **Je třeba začít milovat právě samotnou cestu**, během které nečekáme, kdy už konečně skončí. Jen takové stravování se stane naším životním stylem a naší součástí.

Pro všechny, kteří se rozhodli netrpět, ale chytře, pomalu a jistě se projídat ke štíhlosti, je určen právě tento průvodce vyváženým stravováním.





KAPITOLA 1
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Změna životního stylu neznamena jen úpravu jídelníčku a přidání pohybové aktivity. Existuje více faktorů, které bychom měli při změně životního stylu brát v potaz. Jedná se o náš psychický stav, zdravotní stav i to, jak moc jsme vystaveni stresu. Dále jde také o již uvedenou úpravu stravy, ale také o dodržování pitného režimu a zařazení pravidelné přiměřené pohybové aktivity. Také je velice důležité nepodceňovat vliv spánku a dostatečného odpočinku.

Zdravý životní styl

- pozitivní nálada a psychická pohoda
- redukování stresu
- vyvážená a správná strava bez extrémů
- pravidelná a přiměřená pohybová aktivita
- odpočinek a spánek



Všechny uvedené faktory se navzájem ovlivňují a jsou stejně důležité. Jakmile jedna oblast nefunguje, často máme pocit, že nefunguje nic. Hlava a tělo jsou spojené nádoby, proto rozhodně platí, že **VŠE ZAČÍNÁ V HLAVĚ**. Jakákoliv motivace ke změně musí uzrát v nás. Proto nikdy nebude dlouhodobě fungovat vnější motivace – ta často pomine. Je vhodné začít s úpravami v době, kdy máme prostor se více zaměřit právě na sebe, například v období, kdy neměníme zaměstnání, nemáme větší problémy či nezažíváme netypické nové situace. Jinak hrozí, že se dostaneme do většího stresu, protože nám něco nejde/nestíháme/nemáme kapacitu se tomu věnovat. Změna a tvorba nových návyků vyžaduje čas a více soustředění a zejména pravidelnost. Jinak se lehce vrátíme k těm zautomatizovaným návykům, nad kterými už nepřemýšlíme.

Ale správná chvíle přijde. Dokonce věřím, že přišla právě TEĎ, kdy držíte svého Průvodce vyváženým stravováním!

Co potřebujete na začátku jakékoliv změny

NAJDĚTE SI MOTIVACE

Motivace jsou důvody, které nás ženu dál. Zásadní je hlavně motivace vnitřní, kdy sami něco chceme a vidíme v tom smysl. Ale samozřejmě i vnější motivace nás mohou pomoci posunout dál a během naší cesty se mohou hodit.

ROZHODNĚTE SE

Nestačí si říct, že chci zhubnout, a nic pro to neudělat. Naopak začněte hned, a nebuďte věčný (pondělní, ranní, novoroční) začátečník. Neříkejte si, že to nejde, ale přemýšlejte, jak to udělat, aby to šlo (například si už večer naplánovat jídlo na další den).

STANOVTE SI REÁLNÉ CÍLE

Cíle nemusí být nutně spojené s čísílkem na váze, ale spíše s tím, jak se chcete cítit, co chcete zvládnout (třeba nezadýchat se při chůzi do 1. patra...).

MUSÍ VÁS TO BAVIT

Zkuste si najít svoji cestu, nedržte se přesně nějakého režimu, nepojmenovávejte, že jíte dle tohoto směru či dle této diety. Vše, co má přísně ohraničené mantinely, vás bude vždy svazovat a stresovat. **Snazte se jíst dle svých potřeb a cílů.**

Najděte si pohyb, který vás bude bavit či vám nebude vadit. I 10 minut denně se počítá. Lepší je vždy něco, než nic a neříkat si, že 10 minut přece nemá smysl. Má!

PLÁNUJTE

Abychom něco do svého života implementovali, je dobré se tomu každý den chvilku věnovat, nečekat, že to půjde samo. Naplánujte si, kdy půjdete nakoupit, kdy si uvaříte, kdy zkusíte upéct něco nového. Nenechte to, že to nějak dopadne. Dejte tomu prioritu, jinak to převálcuje něco jiného. Vždy je tisíc věcí, které je třeba udělat.

VYTVOŘTE SI SYSTÉM, KTERÝ VYHOVUJE VÁM

Pokud víte, že dojdete do práce a už není moc času se v klidu najíst, pak bude vhodné nasnídat se ještě doma, aby nedošlo k tomu, že vaše první jídlo je až oběd, kdy už šilháte hladý. Pokud víte, že čas dopoledne uteče, ani nevíte jak, dopolední svačinku z velké části nestiháte a ani nemáte hlad, není nutné se do ní nutit, protože přece „říkali“, že jíst častěji je lepší. Pak pro vás bude vhodnější systém jíst třeba 4× denně, nebo i 3× denně. O to více je pak třeba myslet na doplnění kvalitní energie a dostatečného množství potřebných živin ve zbylých chodech a neodbývat se. Pojem „říkali“ je velmi obecný a nikdo z těch, kdo to říkal, nežije váš život.

PONOŘTE SE a OBKLOPTE SE INFORMACEMI

Nedopusťte, aby se z jídla stala rutina a nuda, ale stále hledejte a zkoušejte nové potraviny, kombinace, jídla, recepty. Jídlo má dělat radost, a čím pestřeji budeme jíst, tím méně nám bude něco chybět.

I méně vhodná jídla se dají převléci do nutričně hodnotnějšího kabátku, takže rozhodně nemusíme strádat. Naopak buďte otevření možnostem a vyhledávejte nové chutě. Díky tomuto Průvodci vyváženým stravováním a kuchařkám **ZDRAVĚ, LEHCE A FIT** najdete inspiraci a tolik možností, že nebudete vědět, co jíst dříve!

VĚŘTE SI a chvalte se

Snažte se vidět každý pozitivní krok, a ne zrovna tu jednu věc, která se vám nepodařila tak, jak jste si představovali. Často si necháme náladu a motivaci pokazit zcela zbytečně jedním drobným neúspěchem (který jsme si navíc sami stanovili v naší hlavě) a nevidíme spoustu krůčků, které se podařily. A házíme pak vše za hlavu. Snažte se nevidět černobíle. Všechno, nebo nic. Ode zdi ke zdi... Tento přístup bere energii a sílu a člověk stále začíná a končí. A to už nechcete. Proto jsme zase na začátku, je třeba změnit myšlení. Nemít očekávání, ale radovat se ze všeho, co se daří právě teď.

A hlavně buďte TRPĚLIVÍ

Pokud vás nový životní styl bude bavit, budete vědět, že pro sebe děláte to nejlepší, dodáváte tělu dostatečnou výživu a snažíte se pravidelně přiměřeně hýbat, nebudete nic hnát do extrémů. VÝSLEDKY MUSÍ PŘIJÍT. Jen se nefixujte na to kdy.

Přijdou...

Proč tento průvodce vyváženým stravováním

Základem zdraví je nutričně hodnotný a vyvážený jídelníček. To samé platí i v případě, že jste se rozhodli hubnout (redukovat tukovou tkáň), budovat svalovou tkáň či vás začalo zajímat, jaké svému tělu poskytujete „palivo“.

Tento průvodce a moje kuchařky vedoucí k úpravě stravování dle zásad zdravého životního stylu nemají za cíl pouhé posunutí ručičky na váze, ale měly by přinést celkové zlepšení zdravotního stavu a současně také působit preventivně proti vzniku civilizačních onemocnění a potíží, které jsou spojovány s nevhodným stravováním.

V případě redukce tuku je důležité, aby redukce byla pozvolná, aby nedocházelo k jo-jo efektům. Neměli byste při ní mít pocit, že si vše, co máte rádi, musíte soustavně odpírat a něco „vydržet“. Naopak budu ráda, kdybyste zjistili, že i při hubnutí vám může chutnat... a jak!

Nejde tedy o žádnou dietu (která je často časově omezená), ale o trvalou úpravu stravovacích návyků, to je nutné si hned na začátku jakékoliv změny uvědomit. Proto není vhodné se

uchylovat k žádným extrémům, které nejsme schopni dlouhodobě vydržet. **Z tohoto důvodu by energetický deficit neměl být vyšší než 20 % z celkového energetického příjmu!**

Pro představu: Pokud například zjistíte svědomitým zapisováním si týdenního jídelníčku do kalorických tabulek, že průměrně dodáte energie na den okolo 9 000 kJ, pak váš příjem pro dosažení redukce tuku by neměl klesnout pod 7 200 kJ.

Protože asi nejčastější reakce při uvědomění si „měl/a bych zhubnout“ nebo informace od lékaře „měl/a byste zhubnout“, se kterou se téměř pokaždé setkávám, je: „No jo, nesmím jíst a musím se více hýbat.“ Vždy když tuto větu slyším na různých preventivních akcích, je mi smutno, jak si to lidé stále vysvětlují. Samozřejmě je to cesta, na kterou se člověk netěší, není to radost, proto se do ní lidé s nadšením nehrnou, ač ví, že zhubnutí by jim mohlo život mnohem více zkvalitnit, cítili by se lépe a zlepšil by se jejich zdravotní stav.

Příznějme si, že pokud už se nám podaří omezit jídlo, zmenšit porce, jíst jen do určité hodiny (a hlavně ne večer) nebo si zakázat nějakou potravinovou skupinu, případně k tomu začít každý den cvičit, to po nějakou dobu zvládne asi každý. Vydržet v tomto extrémním a striktním režimu je však dlouhodobě neudržitelné (a může to být i nebezpečné).

Proč tedy volit cestu, která je předem odsouzena k zániku?

Je tedy dobré zvolit si strategii, která povede nejen k výsledkům, ale hlavně nebude problém ji udržet a budeme mít z toho všeho radost i dobrý pocit!

Proto je třeba:

- Úpravy stravovacích návyků volit tak, aby nám vyhovovaly a byly slučitelné s naším životním stylem. Dlouhodobě, nejen než vyprchá prvotní motivace či nadšení nebo se na chvíli zlepšil zdravotní stav.
- Najít si svůj vlastní režim, systém, vlastní cestu s ohledem na své zdraví.
- Nehledat odpovědi na otázky typu: Mám jíst 3× nebo 4× nebo 5× denně? Co je lepší? Mám snídat, mám držet půst? Mám vynechat sacharidy? Mám vynechat tuky?
- Neposlouchat, co je nyní moderní a in, ale zamyslet se nad tím, co vyhovuje vám a co je vám vlastní, bez čeho si nedokážete dlouhodobě představit svůj jídelníček. Jít na to rozumně, s cílem cítit se dobře a fit, myslet především na správné fungování vašeho organismu. Nejde o žádnou soutěž, za jak dlouho zhubneme kolik kilogramů, jde o to být **ZDRAVÝ A CÍTIT SE DOBŘE VE SVÉM TĚLE**.

Z těchto důvodů by měl být i **optimální pokles hmotnosti za týden 0,5–1 kg tuku** (nebo lépe 0,5 – 1 % ze své hmotnosti za týden).

Jíst zdravě versus hubnout

Na počátku je nutné si osvětlit a uvědomit si, že jíst zdravě neznamená, že jíme automaticky vyváženě a jíst zdravě ani neznamená, že budeme také hubnout. Tyto pojmy lidé často hází do jednoho „pytle“. Jakmile zařadí do jídelníčku více zeleniny a ovoce, začnou používat olivový olej, do salátu si přidají semínka a oříšky, místo cukru sladí medem, běžné „bílé“ pečivo nahradí např. vícezrnným či nějakými tzv. večerními chlebíky, mají pocit, že teď začnou hubnout. Pak jsou zklamaní, protože žádné změny nevidí, i když už se dva týdny, či dokonce měsíc stravují jinak. Hlavně nevidí ty změny, na které zaměřují svou pozornost. Dějí se však jiné pozitivní změny, na které se lidé obvykle nesoustředí – například zcela zmizí zácpa nebo člověk pocituje během dne mnohem více energie.

To, zda budeme, či nebudeme hubnout, závisí na množství přijaté energie během dne a na tom, zda jsme v tzv. kalorickém deficitu. Jinými slovy, z velké části je to o rovnici, kdy je nutné více energie „spálit“ než přijmout. A to často formulace „jím zdravě“ nemusí vůbec splňovat.

Můžeme do jídelníčku zařazovat více ovoce a zeleniny, oříšky, semínka, luštěniny a ryby, upřednostňovat celozrnné produkty, nakupovat sezónní a lokální produkty, vyvarovat se ultra zpracovaných potravin (polotovarů, fast foodů, uzenin...), ale ani to ke zhubnutí nestačí. Dokonce díky zařazení potravin bohatých na tzv. zdravé tuky (ořechy, ořechová másla, avokádo, tučnější ryby) může dojít k nárůstu hmotnosti, pokud současně nezvýšíme i pohybovou aktivitu.

Pro naše zdraví mají všechny výše uvedené úpravy samozřejmě obrovské benefity, a právě proto by úprava stravování měla mít kromě zhubnutí i další cíle.

Čím více si budeme uvědomovat benefity pro náš zdravotní stav (jak fyzické, tak psychické), tím lépe. Hubnutí se stane už jen takovou příjemnou třešničkou na dortu. Takže se na něj nezaměřujeme a nestoupejme každý den na váhu, ať si touto hodnotou neovlivňujeme svou náladu a další snahy. A když už chceme mít nějakou zpětnou vazbu, jak tělo na změny reaguje, určitě se nenecháme výkyvy během dne nebo během několika dnů rozhodit. Faktorů ovlivňujících hmotnost je mnoho (zejména množství vody v těle), sledujeme spíše například vývoj po týdnu v dlouhodobějším horizontu a těšme se z drobných změn, které úprava jídelníčku postupně přináší.

Pokud je jedním z cílů i hubnutí, je třeba jídelníčkem vytvořit rozumný kalorický deficit. Rady, jak jej přesněji nastavit, aby se hubnutí stalo zábavou, a ne zbytečným utrpením, aby se výsledky udržely a nevrátil se původní stav jako bumerang, jsem vám už předávala v kuchařce LEHCE KDYKOLIV A KDEKOLIV.

Má oblíbená spojení „projít se ke štíhlosti“ či „nejíst méně, ale lépe“ se vám stále snažím předávat a hlavně pomoci praktikovat. A protože inspirace a nápadů není nikdy dost, vznikla i tato další kuchařka. Je to má neustálá zábava a koníček a moc bych si přála, abyste to tak měli také!

Aby vaše snahy neopadly, abyste měli dostatek nápadů a variant na přípravu jídel, abyste se těšili, co si uvaříte či upečete. Aby u vás nevznikla rutina a postupné vracení se do starých kolejí. Abyste se neodbývali, nejedli stále to samé, nevytvořila se vám averze na jídlo, které vám dříve nevadilo. Abyste nevypadli z těch několika málo podstatných zásad pro vyvážené stravování a nepropadli jste opět chutím. Protože chutě podmiňují zase další chutě a spirála se opět roztáčí.

Nedovolte to!

Tajemství vyváženého jídelníčku

Ano, při hubnutí je důležité množství přijaté energie – tedy množství přijatého jídla. Nemělo by nám být ani lhostejné, „v čem danou energii tělu dodáme“, tedy jaké živiny potravina obsahuje. Právě to pak totiž rozhoduje o tom, jaké bude mít naše tělo složení, tzv. poměr svalové a tukové tkáně a z toho vyplývající celkové procento tuku v těle. Pak opravdu můžeme s mírnou nadsázkou říci, že „jsme to, co jíme“. Pro dospělou ženu je normální rozmezí 18–28 %, u mužů 10–20 % tuku v těle.

Pokud budete mít jídelníček energeticky nastavený na 20% deficit z celkového denního příjmu, mohlo by docházet k poměrně optimální redukci tuku. Ale pozor, pokud bude ve vašem jídelníčku chybět dostatečné množství bílkovin pro udržení svalové hmoty a místo bílkovin energii doplní zdroj sacharidů a/nebo tuku nebo například tekuté prázdné kalorie v podobě alkoholu, nebude sice docházet k navýšení hmotnosti, ale může docházet k odbourání svalové hmoty a zvýšení množství tuku v těle. A tento stav určitě není naším cílem.

Vzory různých ukázkových jídelníčků najdete v 6. kapitole.

Jíst vyváženě ale není vůbec žádná věda.

Zásadní je mít na talíři vlastně „všechno“. Všechny potřebné hlavní makronutrienty, kterými jsou SACHARIDY + TUKY + BÍLKOVINY a já doplňuji ještě jako bonus VLÁKNINU.

Nebuďte ovlivněni dietami, výživovými směry či styly, jejichž cílem je vlastně vždy něco omezit nebo vynechat, abychom celkově jedli méně a zhubli. Bohužel potom už nám nikdo neřekne, jak tento trend udržet.

My se zaměříme zejména na **konkrétní výběr a složení dané potraviny.**

Zjednodušeně lze říci, že vždy se dá vybrat vhodněji a méně vhodně, například vzhledem ke kvalitě dané potraviny, jejímu získávání, obsahu přídatných látek, obsahu přidaného cukru, druhu tuku, množství vlákniny a dalším parametrům, které můžeme sledovat.

Optimální výběr potravin nám však komplikuje obrovská nabídka v obchodech, kde na nás číhá spousta lákadel a zcela zbytečného jídla, které vůbec nepotřebujeme.

Ze všech stran na nás útočí reklamy, někdy je velmi těžké jim nepodlehout. Čím více budeme dbát na výběr základních potravin a nebudeme jíst méně, než je naše minimální energetická potřeba, celkově se nebudeme odbývat a na jídlo si uděláme čas, tím méně nás to bude lákat a nebudeme mít potřebu jíst zbytečné potraviny.





KAPITOLA 2 JAK SI SESTAVIT VYVÁŽENÝ CHOD

SOUČÁSTÍ VYVÁŽENÉHO CHODU JE VŽDY:

Komplexní sacharid



+

Bílkovina



+

Tuk

(myslet na to, že je zejména skrytý v potravinách)



+

zelenina/ovoce

dle typu jídla



Výhody vyváženého jídelníčku i samotného vyváženého chodu:

- nasycení a zasyčení
- potlačení chutí
- minimalizování zobání mezi chody
- větší objem stravy
- dostatek energie
- žádné poklesy energie během dne

Základem hlavních chodů by měly být vždy všechny makroživiny (zdravý VYVÁŽENÝ talíř):

KOMPLEXNÍ SACHARID + BÍLKOVINA + TUK (většinou skrytý v potravinách)

+ nezapomínat na vlákninu v podobě ZELENINY/OVOCE (dle typu jídla).

Zde najdete doporučení a jednoduché rady, na které se na počátku změny jídelníčku doporučuji zaměřit. Pokud si je osvojíte navždy, máte vyhráno.

Není potřeba pátrat po zbytečných složitostech, které často rádi hledáme, protože máme pocit, že čím je dieta extrémnější, tím více bude fungovat. Opak je pravdou. Extrémní rady sice fungovat budou, ale ne dlouhodobě.

Možná to zní až příliš jednoduše a člověk může mít pocit, že vše zná. O to více opomíjíme nejdůležitější zásady a řešíme maličkosti, které v důsledku nemají žádný efekt (například můžu si dát banán dopoledne nebo i odpoledne?).