



***3 principy,  
které vám pomohou zhubnout  
a lépe se cítit***

***Co nutně musíte udělat, pokud chcete zhubnout  
nadbytečná kila***

© Ing. Eva Skubidová

# *3 principy, které vám pomohou zhubnout a lépe se cítit*

Bez přísného jídelníčku, vyváženou stravou,  
ověřeno praxí výživové poradny

© Ing. Eva Skubidová

*Autorka projektu Jídelníček pro zdraví*  
[jidelnicekprozdravi.cz](http://jidelnicekprozdravi.cz)

[www.facebook.com/jidelnicekprozdravi](http://www.facebook.com/jidelnicekprozdravi)

Na tento E-book se vztahují autorská práva. Bez souhlasu autorky je jakékoli další šíření nebo poskytování třetím osobám zakázáno.



**3 principy, které vám pomohou snížit nadbytečná kila a lépe se cítit**

# Obsah

Několik slov úvodem.....	4
1. Nepřítel č. 1.....	5
2. Co si dát na talíř .....	11
3. Správná výživa není vše .....	16
4. Konkrétní návod jak zvládnout vyváženou stravu rámci jednoho dne.....	19
5. Závěrečné slovo autorky.....	32



# Několik slov úvodem

V dnešní době přesycené informacemi se každý den vynořuje spousta článků o výživě a záplava nových směrů hubnutí a stravování. Jejich autoři nám vždy ochotně potvrdí, že právě ta jejich cesta je ta nejužasnější.

Osobně jsem přesvědčena, že nic takového nepotřebujeme. Stravujme se rozumně, pestře, s ohledem na životní styl a region, ve kterém žijeme a zvažme třeba i pár ekologicko-etických faktorů.

## ***Jak se tedy dobře najíst a ještě hubnout?***

Tímto tématem se budu zabývat v této knize a představím vám tři základní principy, které jsou nutné pro úspěšnou redukci hmotnosti. Tyto principy fungují a jsou společné mnoha dietám.

Díky vyváženému systému stravování a respektování těchto základních pravidel můžete zhubnout 2-5 kg za měsíc.

Pojďme se tedy podívat na to, co děláme většinou ve výživě špatně a jak to napravit, abychom nejen zhubli, ale i lépe se cítili.

Přeji příjemné čtení.

*Eva Skubidová*



# 1. Nepřítel č. 1

Pokud chcete zhubnout a přemýšlíte, jaká dieta by pro vás byla nejvhodnější, anebo se už třeba snažíte o redukci a kila dolů stejně moc nejdou a vy vlastně už ani nevíte, z čeho přibíráte, pak existuje jednoduché řešení.

## Omezte cukry.

Tak teď jsem vás asi nepřekvapila...

Možná si říkáte, že právě toto děláte, sladké jste omezili, koláče jíte minimálně ... Nebo přemýšlíte, že byste už sladké měli opravdu omezit, ale nedokážete se ho prostě vzdát...

Problémem jsou často 2 skutečnosti:

- zaprvé, jak se vlastně od závislosti na sladkém osvobodit
- a zadruhé, že běžný člověk ani často netuší, kde všude se cukr v potravinách vyskytuje.



Než se k těmto problémům dostanu, pojďme si vysvětlit, co to vlastně cukry jsou a proč nám tolik škodí.

Cukry patří mezi sacharidy. **Sacharidy stejně jako bílkoviny a tuky jsou základní živiny a jsou hlavním zdrojem energie.** Některé buňky jsou na sacharidech téměř životně závislé (mozek a nervové buňky, červené krvinky) a jsou důležité i pro činnost svalů. Proto mají sacharidy v naší výživě své místo. **A proto nejsem zastáncem vysokoproteinových diet.**



Sacharidy dělíme na 2 základní skupiny: stravitelné a nestravitelné. Pod nestravitelnými se vám spíše vybaví pojem vláknina. Ty stravitelné se dále dělí na jednoduché a složité.

Jednoduché sacharidy se běžně nazývají „cukry“.

A teď se dostáváme ke konkrétním příkladům: cukr hroznový (glukóza), ovocný (fruktóza), řepný (sacharóza), sladový a mléčný (laktóza). Liší se od sebe sladivostí, ale i mírou ovlivnění hladiny krevního cukru.

Sníte je, rychle se vstřebají a hladina krevního cukru vzroste. Slinivka dostane impulz ji snížit a pomocí inzulínu nadbytečnou glukózu uloží do tukových buněk formou zásobního glykogenu.

**Proto je jejich nadměrná konzumace hlavním zdrojem nadváhy, proto se z jejich nadbytku vytváří tělesný tuk.**

Asi jste již mnohokrát slyšeli, jak nám cukry škodí.

Víte, že se po nich přibírá.

Třeba jste je již i částečně ze stravy vyloučili.

Víte ale, kde všude se ve stravě skrývají?

**Protože už víte, že cukr je i mléčný, ovocný apod., nejde tedy jen o snížení příjmu klasického řepného cukru, ale je nutné snížit příjem i mléčných výrobků, ovoce, medu apod. A bohužel vás zklamu, cesta nevede ani náhradou řepného cukru za cukr třtinový či nerafinovaný, javorový sirup nebo med. Jsou to stále všechno cukry.**



Vezměme si teď pro ilustraci průměrný nutriční příjem ženy vykonávající sedavé zaměstnání. Může to být zhruba kolem 6000 kJ, má tedy nárok zkonsumovat denně asi 176 g sacharidů (50% příjmu energie, zbytek necháme na bílkoviny a tuky), z toho by mělo množství cukru činit maximálně 10-15% (což je něco kolem 18-26 g).

Srovnejme toto množství s vybranými potravinami:

Např.:

**Množství cukru v 500 ml ovocného piva se pohybuje v rozmezí cca 30-60 g.** To představuje více než 2-3 násobně překročený doporučený denní příjem. Alkohol ohrožuje naši linii také tím, že zpomaluje metabolismus, protože tělo nejdříve odbourává alkohol a pak se teprve věnuje jídlu!



Jeden koláč či koblížek obsahuje zhruba 30 g sacharidů, které rovněž můžeme všechny považovat za cukry. – limit opět překročen. Tyto potraviny a i např. tolik oblíbené croissanty pohromu završí kombinací cukru, nasycených tuků té nejhorší kvality, absencí vlákniny a celkově vysokým glykemickým indexem, o čemž budu psát v další kapitole. Co se tedy bude asi dít, pokud mají tyto pochoutky pravidelné místo ve vašem stravování?

***Hubnout po nich nebudete...***

A další příklad. Populární snídaně mléko a lupínky. Ve 2 dcl mléku je ukryto zhruba 10 g jednoduchých sacharidů a v porci ochuceného musli zhruba 5-10 g, v obilninových cereáliích to může být i více.



**3 principy, které vám pomohou snížit nadbytečná kila a lépe se cítit**

Do čaje si asi nedáme 5 kostek cukru, ale vypít 2 deci džusu už není zase takový problém. A když si jej nedáme my, dáme ho dětem a to třeba několikrát za den.

A to jsem ještě nezmínila sušenky, kečupy, limonády, nanuky, sýry, marmelády či nutely, ovocné jogurty a tvarohy, krackery, klasické bílé nebo přibarvené pečivo (pšeničnou mouku můžeme také považovat za cukr, protože má vysoký glykemický index, pečivo se často tváří jako celozrnné a je přibarvováno karamellem nebo opraženou moukou).

Pokud budete číst pozorně etikety, určitě narazíte na spoustu dalšího skrytého cukru v potravinách.

**Nemůžeme se tedy divit, když máme pocit, že děláme opravdu vše pro snížení nadbytečných kil a ta se ne a ne pohnout dolů.**

Nechci, abyste ale měli pocit, že nemůžete jíst vlastně nic, že se tomu cukru vyhnout nedá. Nemusíte se stát ani fanatiky. Jsem zastáncem vyvážené pestré stravy a občasné hřešení je přijatelné, ne-li nutné. Z jídla je prostě nutné mít i radost.

Jen si prosím uvědomte, že **cukr je škůdcem, který má výrazný vliv na vzrůst nadváhy a obezity a je rovněž spoluvíníkem při vzniku různých onemocnění.** Jeho spotřeba neustále roste.

**V 18. století člověk zkonsumoval průměrně 2 kg cukru za rok.**

**Na počátku 20. století to bylo 40 kg a v současné době se odhaduje zkonsumované množství až na 80 kg.**





## Jak z toho tedy ven?

- Pokud chcete zhubnout, konzumujte max 1-2 kousky ovoce denně a ideálně max 1 mléčný výrobek.
- Bílé pečivo, koláče zcela vyřadte, omezte džusy a alkohol. Pivo, či tvrdý alkohol doporučuji nahradit vinným stříkem. Kupujte opravdu kvalitní nepřibarvované celozrnné výrobky.
- Zahušťujte pokrmy a pečte z celozrnné mouky (doporučuji celozrnnou špaldovou jemně mletou) a pokud již musíte sladit, přidejte menší množství cukru, než je uvedeno. Já i mé děti milujeme banánový koláč ze špaldové mouky, pokrytý hořkou čokoládou a kokosem. Recept najdete na konci textu. Je výborný, doporučuji vyzkoušet!
- Jestliže už cukry ve stravě musíte mít, konzumujte je pouze dopoledne, dáte tak tělu příležitost je ještě během dne spálit. Asi vás napadne, že tedy nebude zrovna dobrý nápad navečer pít alkohol, či jíst ovoce nebo čokoládu.

**Omezením cukru navíc výrazně prospějete svému zdraví.** Pokud pomínu to neustálé zatěžování slinivky a riziko vzniku cukrovky II. typu, tak jsou to často cukry, které přispívají k vyšší hladině cholesterolu a mají za následek i vznik kardiovaskulárních onemocnění. O prevenci zubního kazu asi ani mluvit nemusím. Ženy určitě ocení zmírnění či vymizení různých forem kandidóz a každý jedinec si výrazně polepší po stránce energetické.

Jestliže vás to k cukrovinkám táhne v určitou část dne (např. po obědě či večer), nebude zřejmě vaše strava dobře vyvážená. Většinou se jedná o chybu způsobenou nevhodnou volbou surovin nebo jejich špatnou úpravou, což způsobuje kolísání hladiny krevního cukru. Problém také může být v chybějícím energetickém příjmu. Jestliže nejíte energeticky dostatečně, může vás to nutit občas sáhnout po rychlém zdroji energie.



V těchto případech je nutné se zamyslet nad rozložením vaší stravy během dne a úprava celého stravování vás závislosti na sladkém jistě zbaví.

Doufám, že vám informace o jednoduchých sacharidech pomohou snížit jejich příjem, držet jej na rozumné míře a prospět tak vaší postavě i vitalitě.

A nakonec slíbený recept pro mlsaly 😊

## Banánový koláč s kokosem



**suroviny (původní recept):** 2 vejce, 100g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 150 g polohrubé mouky, kypřící prášek, 1 banán, kokos na posypání a kvalitní hořká čokoláda

**má obměna:** množství cukru výrazně snížím nebo vynechám a přidám více banánu, mouku kombinuji půl na půl s celozrnnou jemně mletou špaldovou a přidávám trochu jogurtu

**postup:** žloutky našleháme (s cukrem), vmícháme rozmačkaný banán a mouku smíchanou s práškem do pečiva. Směs zlehčíme trochou jogurtu a našlehaným bílkem. Rozetřeme na plech na pečící papír a pečeme při cca 180 st. Povrch poté potřeme rozpuštěnou hořkou čokoládou (s trochou mléka) a posypeme kokosem.



## 2. Co si dát na talíř

Tuto kapitolu jsem věnovala nepříteli hubnutí č. 2 a to je **vysoký glykemický index** (zkratka GI).

Glykemický index vyjadřuje rychlost, s jakou stoupne hladina krevního cukru (glukózy) po požití určité potraviny. Čím rychleji dokáže potravina zvýšit hladinu glukózy v krvi, tím má potravina vyšší glykemický index. GI mají pouze potraviny obsahující sacharidy.

Nejvyšších hodnot dosahují jednoduché sacharidy (o kterých jsem psala v 1. kapitole), daleko nižší hodnoty mají komplexní sacharidy a samozřejmě zelenina.

### Potavinám s vysokým GI bychom se měli vyhýbat z mnoha důvodů.

První důvod je, že sníme-li takovou potravinu, budeme mít po jídle **brzy hlad**. Nemíváte někdy ten pocit, že po jablku či musli k snídani jste velmi brzy hladoví?

Další důvod je, že konzumujeme-li takové potraviny vícekrát za den, bude nám hladina krevního cukru výrazně kolísat a můžeme mít i často chuť na sladké. S tím je také spojena opět velká práce slinivky břišní, aby pomocí inzulínu udržela krevní cukr alespoň trochu v rozumných hodnotách. **Nemůžeme se tedy divit, že časem začne být unavená a na výkyvy cukru v krvi přestane reagovat.** Proto cukrovkou II. typu trpí stále více lidí mladšího věku.

Potaviny s vysokým GI rovněž výrazně přispívají k tvorbě **tělesného tuku**. Nadbytečná glukóza se nevyužije a ukládá se do **tukových zásob**. Navíc po rychlém vzestupu hladiny krevního cukru dochází k jejímu



výraznému poklesu až do hypoglykémie. V tomto stavu jsme **unavení, nesoustředění a brzy opět hladoví**. Možná tento pocit sami zažíváte, např. po nevhodném obědě.

To jaký bude mít potravina glykemický index lze ovlivnit mnoha faktory: způsobem zpracování, obsahem vlákniny, přidáním tuků, četností jídel apod.

**Dobrá zpráva tedy je, že pokud víte, jak hodnotu glykemického indexu snížit, můžete se opravdu kvalitně najíst a své postavě prospívat.**

Pojďme se nyní na konkrétní příklady potravin a jejich GI

Mezi **potraviny s nízkým glykemickým indexem (do hodnoty 50) patří např.:**

- Většina druhů zeleniny
- málo sladké ovoce
- Celozrnné pečivo
- Luštěniny
- Ořechy

Tyto potraviny uvolňují glukózu do krve velmi pomalu, její hladina zůstává vyrovnaná, jsme déle nasyceni a lépe se cítíme.



Potravinám s vysokým GI vévodí **pivo** s GI 110, hned za ním se drží **hranolky a hroznový cukr**. Mezi top potraviny s vysokým GI můžeme ještě zařadit bramborovou kaši, pufované rýžové chlebíky, corn flakes, sušené datle, pšeničnou mouku, vařenou mrkev, knedlíky, koláče a samozřejmě sladkosti.



Pokud chcete zhubnout, je nutné tyto potraviny konzumovat opravdu jen výjimečně.

Možná jste se nad některými pozastavili. Proč zrovna rýžové chlebíky, corn flakes?

Jak jsem se již dříve zmínila na hodnotu GI má vliv i způsob zpracování. Jakékoli úpravy potravin za vysokých teplot nebo tlaku budou mít vliv na vzrůst hladiny GI. Rovněž platí, že čím bude konzistence potraviny měkčí, tím opět bude její vyšší GI.

Nemusíte tedy sledovat tabulky s glykemickými indexy. Stačí si zapamatovat několik **základních pravidel** a nemusíte o tom, co si dáte na talíř příliš přemýšlet:

- Dejte přednost takové úpravě potravin, která potraviny příliš nerozvaří. Můžete krátce orestovat, vařit na skus a vyhýbat se dalším dodatečným úpravám (dopečení v troubě, mačkání apod.).
- Ke každému jídlu přidejte trochu bílkoviny a kvalitního tuku, tím se hodnota GI sníží.
- Konzumujte jídla s vlákninou. Vláknina nabude v žaludku na objemu, vytvoří tak **větší a delší pocit sytosti**. I trávení bude probíhat déle a krevní cukr bude stabilnější.
- Vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem cukru (např. pivo, sladkosti nebo i přezrálé ovoce). A o cukru jsme si již říkali.



**Pro ilustraci uvádím, jak se konkrétně liší GI potravin z hlediska jejich úpravy:**

- a) Brambory: pečené 90, vařené 55
- b) Rýže: bílá 90, natural 50
- c) Těstoviny: z bílé mouky 65, celozrnné 45
- d) Fazole: vařené 29, v tomatové omáčce 48
- e) pšenice: 90, semolina 55, žito 34 a ječmen (kroupy) jen 25.

**Tedy, jak vidíte i jídlo ze správných a zdravých potravin lze připravit tak, aby vám neprospívalo.**

Zamyslete se nyní, jak vypadá vaše meníčko. A co strava ve školních jídelnách? Co v těchto obědech určitě nebude chybět, jsou rozvařené těstoviny či brambory, knedlíky, případně i hranolky, sladká jídla na sto způsobů a nedostatek vlákniny. A pak bychom si přáli mít spoustu energie a samozřejmě hodné, soustředěné děti...

**Pokud uplatníte tyto zásady ve stravování celé vaší rodiny, výrazně prospějete opravdu všem.** Někdy ani děti nemusí poznat, že jim předkládáte něco „super zdravého“.

Zde je recept na skvělou luštěninovou polévku, na které si určitě pochutná celá vaše rodina. Ideální volba večeře v chladnějším počasí:



## Fazolová polévka trochu jinak



### Suroviny:

trochu bílých fazolí – cca půl hrníčku (předem namočíme, během máčení vodu několikrát vyměníme)

ovesné vločky, pohanka (na zahuštění) – od každého zhruba 1/3 hrníčku (vločky předem

namočíme)

zelenina – cibule, mrkev, červená paprika, pórek, stroužek česneku – nakrájet na menší kousky

2-3 brambory, nakrájené na menší kousky

majoránka, saturejka, kmín, sůl, petrželka, mletá paprika, bobkový list, lžíce kvalitního protlaku, 2 lžíce oleje

**Příprava:** minimálně den namočené fazole dáme vařit a po uvedení do varu ještě jednou vodu slijeme a vyměníme. Poté již spolu se saturejkou vaříme do měkka, takto budou fazole minimálně nadýmavé. Zvlášť si na oleji zesklovatíme cibuli, přidáme zeleninu, chvíli orestujeme, pak zasypeme lžící mleté papriky, podlijeme vodou a vaříme s brambory, kmínem, bob. listem, trochou soli, vločkami a pohankou do měkka (cca 20 min). Smícháme s fazolemi, přidáme protlak, majoránku a ev. i trochu nasekané petrželky.



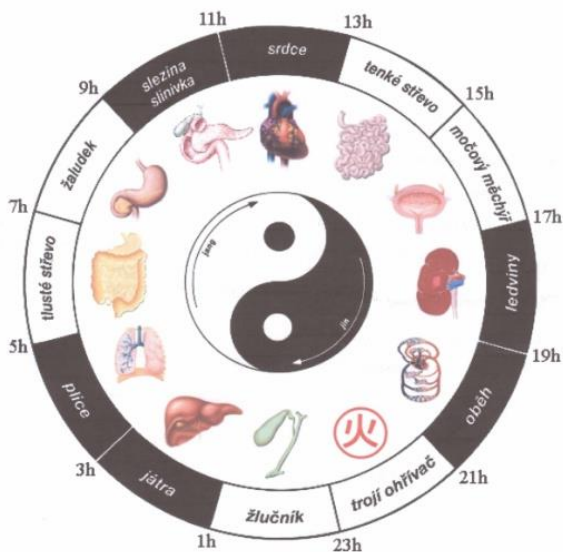
### 3. Správná výživa není vše

Pouze úpravou stravy žádaného výsledku nedosáhnete. Důležité je osvojit si zásady správného životního stylu celkově.

**Kvalitní spánek** vás nejen posílí, ale uspíší vaši snahu o redukcii hmotnosti. Nedostatkem spánku se naruší regulace některých hormonů, zejména kortizolu. Tento hormon podporuje ukládání tuku převážně v oblasti břicha. K jeho vyplavování dochází rovněž i při nadměrném stresu.

Pokud se snažíte své tělo obelhat stimulujícími prostředky v čase, kdy byste měli spát, můžete si přivodit zdravotní problémy.

Budíte se často ve stejnou dobu? Podívejte se na obrázek a zjistěte, který orgán je v tuto dobu nejvíce v činnosti a zřejmě vám tedy nefunguje správně (**diagnostika nemocí podle výživových hodin**).



Dalším významným faktorem je **pohyb**. Nemusíte být zrovna vrcholovými sportovci, či trávit cenný čas v uzavřených prostorách



**3 principy, které vám pomohou snížit nadbytečná kila a lépe se cítit**



fitcentra. Procházka po dobu min 40 min ve svižnějším tempu udělá své. Věděli jste, že pohyb je důležitou prevencí osteoporózy?

Dále vám určitě prospěje, pokud se naučíte **správně dýchat**, jíst v klidu a **důkladně kousat**. Pokud se soustředíte na jídlo, nebudete při něm vykonávat vedlejší činnosti a každé sousto opravdu důkladně zpracujete, pocit nasycení přijde daleko dříve a zkonsumované jídlo se lépe ve vašem organismu zpracuje.

**Hluboké dýchání** je skvělý pomocník pro zvládání složitých životních situací. Pokud jste nervózní, bojíte se, cítíte se ve stresu apod., soustředte se na chvíli na váš dech. Nadechněte se a vydechněte zhluboka několikrát po sobě. Soustředte se jen na dech. **Vaše starosti poleví a budete se lépe cítit**. Méně stresu znamená lepší trávení, a tím samozřejmě lepší šance zhubnout.

**Udělejte si tedy občas čas sami na sebe.** Projděte se a urovnejte myšlenky. Relaxujte při masáži, v sauně, v přírodě, či skleničce vína s přáteli. Vždy alespoň na chvíli se vyplatí odpoutat se od výtobytků moderní doby.



**A věřte si.** Věřte v sebe, ve svou schopnost něco dokázat, něco v životě změnit. Každý má z něčeho strach, každý čelí určitým problémům, bojuje sám se sebou. Osobně jsem přesvědčena, že se nic v životě neděje bezdůvodně, každá zkouška či malé vítězství nás posunuje dále.



Je jen na nás, jak se k tomu postavíme. Jestli se budeme utápět v beznaději a hledat výmluvy nebo se rozhodneme udělat v životě změnu a posunout se kupředu. Bez akce to ale nepůjde 😊

A vždy, když dosáhnete svého vytouženého dílčího cíle, **se nezapomeňte odměnit**. Splňte si malé přání. A to velké si nechte na závěr celé vaší cesty.

Přeji vám, ať se tam dostanete 😊



## 4. Konkrétní návod jak zvládnout vyváženou stravu v rámci jednoho dne

Tento plán jsem sestavila **pro všechny, kteří se chtějí dobře a pestře najíst**, pohnout s váhou směrem dolů a prospívat vitalitě.

Vychází z mé dosavadní praxe a hlavně **vlastních zkušeností s každodenní přípravou jídla**. Vycházím z předpokladu, že moderní člověk si potřebuje **jídlo připravit rychle**, nechce ošidit chuťové buňky a zároveň se potřebuje vyváženě stravovat, aby mohl **mít dostatek energie na svou práci**.

Snažila jsem se tedy o sestavení nutričně vyváženého jídelníčku, splňujícího požadavky **racionálního i redukčního stravování** a zároveň také o to, aby jídla byla vždy co nejrychleji přichystaná.

Vždy můžete místo mnou navrženého obědu volit kvalitně sestavené menu v restauraci nebo jídla mezi jednotlivými plány (snídaně, svačiny, ...) zaměřovat a volit ta, která jsou vám chuťově blížká.

Než se pustíte do přípravy stravy, prostudujte si prosím seznam potravin, které budou potřeba, a ujistěte se, že vám nic nechybí. Pokud některým surovinám neholdujete (luštěniny, ryby ...), nezoufejte, je pro vás vždy **připravena obměna**.

**Suroviny, které jsou potřeba, vám doma určitě nezůstanou**. Jídla si můžete připravit na více dní a ušetřit tak ještě více času nebo zbylé suroviny využijete pro přípravu jiných jídel.

Přeji dobrou chuť 😊



## Několik informací na začátek

### Jaké suroviny budete potřebovat:

- celozrnný chléb (nejlépe žitný) nebo grahamové pečivo, knackerbrot
- plátkový sýr (obsah tuku max 30%),
- máslo, olej (olivový za studena lisovaný do salátu, řepkový na krátký rest), trochu majonézy
- těstoviny (semolinové, ideálně grahamové a nejlépe uvařené předem)
- kousek drůbežního masa (zůžítujeme např. maso zbylé z obědu), popř. libová šunka
- fazole v plechovce (kdo nemá rád luštěniny, nahradí fazole tofu a „masožrouti“, kteří nefandí ani jednomu, přidají pouze více masa)
- keřírové mléko (cca 400 ml) nebo bílý jogurt
- 1-2 vejce
- zelenina (papriky, rajčata, cibule, česnek,... a mrkev), ovoce (jablko, hruška, broskev,...)
- provensálské koření, čerstvé bylinky (petrželka, pažitka, ...)
- semínka (slunečnicová, dýňová, ...), oříšky (mandle, vlašské, kešu, ...)



## Co budete během dne jíst?

**Připravila jsem vám toto vyvážené menu:**

Snídaně: celozrnné pečivo se sýrem

Svačina: ovoce se semínky či oříšky

Oběd: těstovinový salát s fazolemi a kuřecím masem

Svačina: kefír s mrkví

Večeře: vajíčková omeleta



## Kolik toho máte zhruba sníst?

Najezte se vždy tak, abyste do dalšího jídla neměli velký hlad. Menší nevádí, ale delší (více než 30-60 min) vašemu organismu již neprospěje (hladové tělo jen nerado pouští zásoby).

U každého receptu najdete orientační množství pro ženy i pro muže. Ženy do cca 160 cm a muži do cca 170 cm se řídí vždy spodní hranicí. Hodně vysoké ženy (nad 175 cm) a muži (nad 185 cm) se řídí horní hranicí. Průměr je někde uprostřed, ale dejte na své pocity. Časem se naučíte jíst tak, abyste se cítili dobře a byli najezení akorát.

Důležitější než samotné množství je volba surovin a jejich rozložení během dne. Toto prosím dodržujte.



# Snídaně

## Celozrné pečivo se sýrem



### Suroviny:

celozrné pečivo nebo žitný chléb (ženy 1-2 ks, muži 2-3 ks)

máslo (10 g ženy, 15 g muži)

plátkový sýr s obs. tuku max 30% (ženy 1-2 plátky, muži 2-3)

zelenina (rajče, cibulka, paprika, ...) – stačí 1ks

bylinky (petrželka, pažitka, oregano, ...)

**Celozrné nebo žitné pečivo** je lepší volbou než klasické bílé pečivo. Má nižší glykemický index, **více vlákniny** (zatímco klasické bílé pečivo obsahuje kolem 3g vlákniny na 100g výrobku, celozrné kolem 9g), více bílkovin rostlinného původu a **vyšší obsah cenných látek** jako jsou minerály a stopové prvky. Že se jedná o pečivo celozrné, musí být vyložene uvedeno v názvu. Obarvené pečivo posypané semínky nám dobrou službu neučiní.

Ta troška tuku v podobě másla spolu s bílkovinou přispějí k vyšší sytivosti a dále pomohou i snížit glykemický index jídla.

**Sáhněte rovněž po kousku zeleniny**, abyste doplnili vitaminy a vlákninu. V létě využijte klasickou zahradní zeleninu (rajčata, okurky, papriky, ředkvičky, kedlubny,...), v zimě může stačit i kousek mrkve, trochu



čínského zelí a stále ještě nejsou chuťově špatné papriky (na rozdíl od rajčat připomínající spíše hmotu neurčité chuti než dobrou zeleninu).

**Bylinky** dodají na chuti, určitě na ně nezapomínejte a jsou dalším zdrojem vitaminů, minerálů a stopových prvků. V **petrželce** najdeme značné množství vitamínu E, dále A, C, K a celou řadu vitaminů sk. B (kromě B12). Z minerálů pak především železo, vápník, hořčík, zinek, fosfor a draslík. Petržel obsahuje i významný antioxidant luteolin, jenž chrání buňky a zpomaluje procesy stárnutí.

Přínosem **pažitky** je obsah značného množství **vitamínu C** a železa, proto je vhodnou potravinou při anémii. Jinak se obsahem minerálů výrazně neliší od petrželky.

### **Obměny:**

Sacharidy

(celozrnné) žitné, grahamový rohlík, grahamová večka, toastový chléb celozrnný, celozrnný chléb, občas chléb žitno-pšeničný

Tuk

pečivo lze rovněž pokapat olivovým olejem nebo potřít slabě gervais

Bílkoviny

plátkový sýr, kvalitní šunka  
kdo by si chtěl dopřát kousek hermelínu nebo mozzarely light (opravdu pouze pár tenkých plátků), vynechá máslo

**Doba přípravy:** 5-10 min



**3 principy, které vám pomohou snížit nadbytečná kila a lépe se cítit**

# Dopolední svačina

## *Ovoce se semínky či oříšky*



### **Suroviny:**

ovoce (1 ks ženy, 2 ks muži)  
semínka (slunečnicová, dýňová apod.)  
nebo oříšky (2 lžíce ženy, 3 lžíce muži)

### **Obměny:**

Ovoce

jablka, hrušky, broskve, nektarinky,  
pomeranč, kiwi, menší banán (občas)...

ovoce, které nelze počítat na kusy (bobuloviny, meloun apod.), přirovnajte k obsahu hrníčku, tedy cca 1 pro ženy, 2 pro muže

Ovoce obsahuje fruktózu, tedy jednoduchý cukr, je vhodné je konzumovat v přiměřeném množství a určitě pouze dopoledne. Je totiž **rychle stravitelné** a v případě konzumace v odpoledních hodinách již nemusí dostat příležitost rychle proběhnout zažívacím traktem, důsledkem čehož vzniká pocit těžkého žaludku a jiné obtíže.

### Semínka

jakákoli nepražená a nesolená semínka (slunečnicová, dýňová, chia, sezamová, ...) či oříšky (nejlepší jsou mandle, dále pak vlašské, para, kešu ...)

pozor, pokud jste alergici na oříšky (v tom případě je určitě vynechejte)





**Semínka** jsou opravdu skvělým doplňkem naší stravy. **Obsahují prospěšné omega 3 nenasycené mastné kyseliny**, prospívají tedy mozku, cévám, nervovému systému a celkově našemu zdraví a energii. Denní konzumace mandlí vám může **pomoci snížit vysoký krevní tlak** a je jednou z prevencí vzniku rakoviny. Kvůli obsahu vápníku, hořčíku, zinku aj. jsou dobré pro vaše **nehty, zuby, vlasy a kosti**.

Doporučuji vám udělat ze semínek a oříšků **mix**, který nasypete do skleničky (sáčku) a máte je tak rychle připravené ke konzumaci v práci, doma i na cestách. Do tohoto mixu se skvěle hodí i plody goji a trocha hrozinek.

**Plody goji** jsou bohatým zdrojem aminokyselin a stopových prvků jako je zinek, železo, měď, vápník, selen aj. Obsahují řadu vitaminů sk. B a jsou velmi bohaté na antioxidanty. Kromě jiných účinků stimulují tvorbu bílých krvinek a mají tedy výrazně **pozitivní vliv na imunitní systém**. Zlepšují také metabolismus tuků a jsou vhodné jako **pomocník při redukci nadváhy**. Pravidelné užívání působí rovněž protirakovinně, **zpomalují stárnutí** a působí preventivně proti cukrovce.

***Doba přípravy:*** cca 30s



# Oběd

## *Těstovinový salát s fazolemi a kuřecím masem*



### **Suroviny:**

uvařené těstoviny (nejlépe celozrnné)  
– 130-180g ženy, 200-230 g muži  
zelenina (papriky, cibulka, rajčata)  
fazole v plechovce (1/3 , zbytek  
schováme na další dny)  
kuřecí maso (využijte zbylé kousky od  
oběda) 50g postačí

olivový olej, majonéza, bílý jogurt, sweet and chilli omáčka

### **Příprava:**

Zeleninu pokrájíme, smícháme s těstovinami, lžičkou olivového oleje a trochou soli. Fazole z plechovky propláchneme a přidáme do salátu spolu s nakrájeným masem. Lžičku majonézy smícháme se lžičkou bílého jogurtu a kdo má rád ostřejší chuť, přidá ke dresinku ještě lžičku sweet and chilli omáčky nebo jiné feferonkové pasty. Lze podávat studené i teplé. Pro teplou přípravu doporučuji těstoviny uvařit čerstvé nebo je ohřát. Studená varianta se skvěle hodí na oběd do práce, pokud nemáte možnost (čas) si jídlo ohřívat.

Salát má řadu výhod, je rychle připravený, použitelný i za studena, má skvělé nutriční hodnoty. Díky luštěninám není nutné používat tolik masa, případně je lze vynechat úplně. Ani finančně vás tedy nebude zatěžovat.



## **Obměny:**

### Sacharidy

Lze použít i jinou přílohu, např. brambory, obávám se ale, že chuťový požitek nebude již tak dokonalý.

### Bílkoviny

Zužitkujte jakékoli zbylé kvalitní a libové maso. Nejen tedy drůbeží, ale lze např. použít i libové vepřové či rybu (i tuňáka v konzervě – ve vlastní šťávě).

Ti, kdo masu příliš neholdují, jej mohou vynechat úplně a naopak ti, kteří nemají rádi luštěniny, mohou použít trochu tofu nebo jen maso (ovšem s rizikem že vám budou ve stravě tento den výrazně převládat živočišné bílkoviny).

### Tuky

Majonéza rozhodně není nutná, vystačíte si pouze s jogurtem nebo i bez obou těchto ingrediencí. Jinak se ale není nutné menšího použití kvalitní majonézy (ne tatarky) obávat. Obsahuje také zdravé omega 3 nenasycené mastné kyseliny a 1 občasná lžička vám určitě neublíží. Jde přece o to mít z jídla i chuťový zážitek 😊

***Doba přípravy:*** 10-15 min



# Odpolední svačina

## *Kefír s mrkví*

### **Suroviny:**

1 balení keфіru (cca 300-400 ml)

1 mrkev ženy

1-2 knackerbroty (pouze muži)

**Zakysané mléčné výrobky** se vykazují nejen lepší stravitelností ale také zdravotním přínosem díky prospěšným bakteriím. Neobsahují tolik mléčného cukru (laktózy) jako ty nezakysané, proto jsou k redukci hmotnosti vhodnější.

Mrkev doplní chybějící sacharidy a samozřejmě i vlákninu, vitamíny ... Muži mohou sáhnout i po kousku pečiva či knackerbrotu pro vyšší sytívnost.

### **Obměny:**

Kdo keфіru neholduje, může sáhnout po bílém jogurtu (180g ženy, 200g muži), případně si jej i osladit lžičkou medu. Další alternativou jsou různá neslazená jogurtová mléka nebo podmáslí, velmi vhodná díky dobře využitelným aminokyselinám je syrovátka. Podmáslí obsahuje fosfolipidy, které **zlepšují činnost jater a pomáhají snižovat únavu**. Nedostatek fosfolipidů může způsobit zhoršení paměti, malou soustředěnost či únavu. Pokud máte podobné obtíže, bude podmáslí dobrou volbou.

### **Doba přípravy:**

1 min (=čas strávený škrabáním mrkve:-)



**3 principy, které vám pomohou snížit nadbytečná kila a lépe se cítit**

# Večeře

## Vajíčková omeleta



### Suroviny:

1-2 vejce (ženy, muži)

lžička oleje

bylinky (pažitka, petrželka, řeřicha, zelená cibulka)

zelenina

celozrnné či žitné pečivo (0,5-1 ks ženy, 1-1,5 ks muži)

### Příprava:

Vajíčko rozšleháme, mírně osolíme a smícháme s jemně nasekanými bylinkami. Na rozehřátém oleji necháme omeletku ztuhnout.

Pokud byste měli pocit, že vám toto množství vajíček nestačí, udělejte si omeletku větší, ale přidávejte již jen bílky. Ty jsou totiž **zdrojem kvalitních aminokyselin**, neobsahují tuk ani cholesterol. Větší množství tedy bude vypadat takto: ženy: 1 vajíčko + 1 bílek, muži: 2 vajíčka + 1 bílek)

Vajíček se netřeba obávat, samozřejmě obsahují cholesterol, ale zároveň i **lecitin**, který hladinu LDL cholesterolu snižuje. Bílky mají ideální poměr aminokyselin, jsou tedy vhodné pro sportující i redukující. Žloutky jsou **bohatým zdrojem železa**, jehož vstřebatelnost umocníme přidáním vitamínu C v podobě zeleniny.



### ***Obměny:***

Pokud by vám bylo líto přidávat pouze další bílek a žloutek vyhodit, můžete sáhnout po dalších zdrojích bílkoviny s minimálním množstvím tuku. Do omeletky tak můžete přidat 1 tvarůžek či plátek šunky.

### ***Doba přípravy:***

5-10 min



## Jídelníček splňuje výživová doporučení WHO:

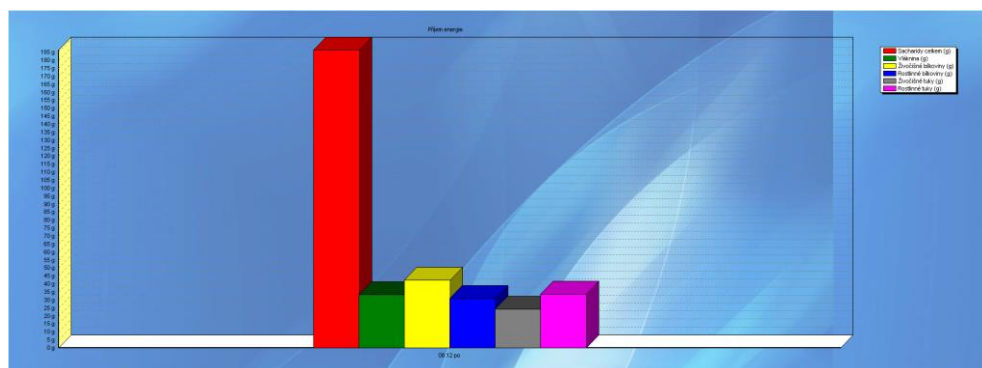
Obsah jednoduchých sacharidů (cukrů): 15% z celkového množství sacharidů

Obsah vlákniny 33g (ženy) až 40g (muži)

Poměr rostlinných a živočišných bílkovin: 45:55

Poměr rostlinných a živočišných tuků: 60:40

**Celková doba přípravy jídel: cca 36 min**



Pro stravování jako **prevenci** či **podpůrnou léčbu** civilizačních onemocnění navíc doporučuji:

- máslo ke snídani nahradit olivovým olejem
- vynechat živočišné bílkoviny k obědu
- lžičku majonézy v obědovém salátu nahradit lžičkou olivového či lněného oleje
- konzumovat opravdu jen kvalitní celozrnné pečivo a přílohy





## 5. Závěrečné slovo autorky

*Když jsem si před několika lety otevřela svou vlastní výživovou poradnu, byla to pro mě, jako tehdejší maminku na MD, příležitost občas se potkat s lidmi a zpestřit si všední dny.*

**Od té doby se však mnoho změnilo.** I když poradnu již neprovozují, jsem velmi ráda za tu zkušenost. Pomohla jsem s úpravou stravování spoustě úžasných žen a mužů, přijala výzvy jako přednášet na castingovém kole Miss Junior a vystoupila i jako host Dobrého rána.

*Stala jsem se nadšenou objevovatelkou cest, jak se zdravě najíst, z jídla mít radost a udržovat si štíhlou linii.*

*Recepty, příkladové jídelníčky, i jiné užitečné informace pro všechny zájemce o změnu životního stylu a stravování pravidelně publikuji na webových stránkách [www.jidelnicekprozdravi.cz](http://www.jidelnicekprozdravi.cz).*

*Budu ráda, když na mé stránky občas zavítáte nebo když se spojíme na Facebooku: [www.facebook.com/jidelnicekprozdravi](http://www.facebook.com/jidelnicekprozdravi).*

Eva Skubidová

