



#podlegrusovky

Kuchařka Whole30

Vylepšete své zdraví
s 60 chutnými recepty
a bonusovými materiály

Lucka Grusová

Kuchařka Whole30

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Text, foto © Lucie Grusová, 2022

Layout, grafická úprava obálky © Petr Novák, 2022

Nakladatel: Lucie Grusová, Pískovcová 736/8, 190 00 Praha 9

Vydání první

<https://paleosnadno.cz>

lucie@paleosnadno.cz

Kniha vyšla elektronicky

ISBN 978-80-906905-4-7

OBSAH

ÚVOD	4
CO JE WHOLE30?	5
NEJLEPŠÍ TIPY NA ÚSPĚŠNÉ WHOLE30	6
RECEPTY	7
Snídaňová pánev se slaninou a houbami	9
Špenátová míchaná vejce	11
Slané cuketové muffinky	13
Kvěťákové kedgere	15
Shakshuka	17
Snídaňová miska s uzeným lososem	19
Frittata s fazolovými lusky	21
Dýně s houbami, slaninou a vejcem	23
Dýňová omeleta s houbami	25
Smažená zeleninová „rýže“ s vejci	27
Gulášová polévka	29
Krémová kuřecí polévka s knedlíčky	31
Španělská polévka s masovými kuličkami	33
Dýňová polévka s kokosovým mlékem	35
Katův zelný šleh	37
Kuře na kysaném zelí	39
Vepřové plátky na houbách	41
Podzimní miska s vepřovým a jablky	43
Španělská treska v zelenině	45
Sekaný kuřecí řízek se špenátem	47
Cuketové nudle s tuňákem	49
Zeleninový salát s tuňákem a vejci	51
Karbonátky s ředkvičkovým salátem	53
Masové koule plněné kapustičkami	55

OBSAH

Kuřecí stehna v česnekové majonéze	57
Sekaná pečeně	59
Panenka s fazolkami a žampiony	61
Rajská omáčka s masovými kuličkami	63
Losos v mandlích s dýňovým salátem	65
Dýňová lepenice s vepřovými výpečky	67
Pikantní tuňák s květákovou rýží	69
Kapustové karbanátky	71
Pikantní játrová směs	73
Kuře v rajčatovém curry	75
Rychlé masové kuličky se zeleninou	77
Vepřová panenka s houbami a dýní	79
„Brokonátky“ s tatarskou omáčkou	81
Hovězí s vídeňským dýňovým salátem	83
Vepřová krkovička s kapustičkami	85
Teplý salát ze zelených fazolek	87
Květákový pastýřský koláč	89
Salát s tuňákovými kuličkami	91
Pečená kuřecí křídla	93
Pečená kuřecí prsa s rajčaty	95
Pečené kuřecí nugety	97
Hovězí guláš	99
Kuřecí vývar	101
Bylinková vepřová pečeně	103
Pomalou pečená panenka	105
Trhané maso	107
Pečené celerové hranolky	109
Cuketové placky	111

OBSAH

Kvěťáková kaše	113
Kvěťáková „rýže“	115
Coleslaw	117
Kvašená kedlubna	119
Guacamole	121
Majonéza	123
Hořčice	125
Grilovací kořenici směs	127
Chorizo kořenici směs	127
 BONUSOVÉ MATERIÁLY	128
Oficiální pravidla Whole30	129
Nákupní seznam	130
Zrádný cukr a sladidla	132
Aditiva a „ěčka“	133
Sestavování talíře	134
K vytištění na lednici	135
Plánování jídelníčku	136
 REJSTŘÍK SUROVIN	137

ÚVOD

Whole30 je stravovací program, který byl vytvořen v roce 2009 autory Melissou a Dallasem Hartwigovými. Jeho cílem je pomoci lidem zlepšit své zdraví a výživu tím, že se na 30 dní vzdají určitých (potenciálně problematických) potravin a následně sledují, jak na ně provedené změny působí.

Během programu se vyřazují suroviny jako jsou cukr, alkohol, mléčné výrobky, obiloviny, většina luštěnin a některá aditiva. Whole30 jídelníček je založen na základních přirozených potravinách – zelenině, masě, vejcích, oříškách, semínkách a ovoci.

Whole30 se skládá ze tří fází. První základní fáze trvá 30 dní a během ní jsou z jídelníčku striktně vyřazeny potraviny, které nejčastěji lidem způsobují obtíže. Druhá, nepovinná, nicméně velmi důležitá fáze je zaměřena na zkušební zavedení vyloučených potravin do stravy a sledování reakcí těla na ně. Třetí fází je osobní úprava stravy podle dosažených výsledků a vytvoření trvale udržitelného stravovacího plánu.

Dodržování pravidel Whole30 může být pro někoho náročné, ale mnoho z těch, kteří ho absolvovali, hlásí významné zlepšení svého zdraví a pohody.

Aby bylo absolvování programu co nejsnazší a nejpříjemnější, připravila jsem pro vás výběr 60 chutných a snadných receptů, které plně vyhovují pravidlům Whole30 a na kterých si s vámi pochutná celá vaše rodina. S touto kuchařkou budete mít stále při ruce dostatek inspirace na každodenní vaření.

Součástí e-booku jsou i užitečné doplňkové bonusové materiály, které vám pomohou s úspěšným absolvováním programu. Jejich originální verzi v angličtině najdete na oficiálních stránkách Whole30.

Kde hledat informace k programu Whole30?

- Oficiální webové stránky programu <https://whole30.com>
- Kniha Jídlo na prvním místě <https://www.melvil.cz/kniha-jidlo-na-prvnim-miste/>
- Kniha Whole30 <https://www.melvil.cz/kniha-whole30/>
- Sekce Whole30 na mých webových stránkách <https://paleosnadno.cz/whole-30/>

Co je WHOLE30® ?

Whole30 je výživový program, který byl vytvořen za účelem zlepšení zdraví, vybudování zdravých stravovacích návyků a narovnání vztahu k jídlu. Jedná se o strukturovaný protokol vyřazení a následného opětovného zavádění potravin, který mnoho dietologů a lékařů uznává jako standard pro identifikaci potenciálně problematických potravin. Tento nutriční reset umožňuje tělu obnovit rovnováhu, která může zlepšit zdraví střev, podpořit hormonální rovnováhu a snížit systémový zánět, o němž je všeobecně známo, že způsobuje řadu onemocnění a stavů, které narušují každodenní život.

Co je povolené?



Během 30 dnů si užívejte jídlo ze základních potravin – zeleniny, masa, ryb, mořských plodů, vajec, ovoce, přírodních zdrojů tuku jako je avokádo a olivy, bylinek a koření.

Co je vyloučené?



Alkohol, cukr (přírodní i umělá sladidla), obiloviny (včetně těch bezlepkových), většina luštěnin, mléko a mléčné výrobky, kontrola váhy či osobních měř.

Jezte 3-4 jídla denně, počínaje přiměřeně vydatnou snídaní. Základ každého jídla by měl tvořit zdroj **bílkovin** o velikosti 1-2 dlaní. Zbytek talíře zaplňte **zeleninou**. Můžete přidat 1-2 porce ovoce podle vaší volby. Nezapomeňte také na některý ze zdrojů **tuku**, v níže uvedeném množství na 1 jídlo.



bílkoviny



zelenina



ovoce



oleje, ghee,
ořechová másla



kokos, olivy



ořechy,
semínka

Vyvrácení častých mylných představ

- Nejedná se o hubnoucí program, detoxikaci nebo módní dietu. Je to eliminační a opětovně zařazovací protokol.
- Cílem není všechny suroviny vyřadit navždy.
- Program neoznačuje potraviny jako "dobré" nebo "špatné".
- Program nemusí být drahý. Mražené potraviny, konzervované a nepocházející z bio zemědělství jsou vyhovující.
- Omezení v eliminačním období nevede k nedostatku živin. Konzumace skutečných potravin po dobu 30 dnů zlepší stav výživy.

Co následuje po 30 dnech?

Po 30denní eliminaci by měla nastoupit druhá fáze, (nejméně) 10denní období opětovného zařazování. V této části se znovu zavádí jedna skupina potravin a poté se na 2 dny vrací zpět do eliminační fáze (plného Whole30), aby došlo k resetu (pro případ negativních zkušeností). To pomáhá odhalit potenciální spouštěče, které přispívají k nerovnováze a/nebo poruchám osobního celkového zdraví. S těmito novými znalostmi je pak možné vytvořit si zdravý životní styl speciálně na míru, abyste vypadali, cítili se a žili co nejlépe.

1 (volitelně)
přidaný cukr

2 (volitelně)
alkohol
bez lepku

3
luštěniny

4
bezlepkové
obiloviny

5
mléčné
výrobky

6
lepkové
obiloviny



RECEPTY



SNÍDAŇOVÁ PÁNEV SE SLANINOU A HOUBAMI



PŘÍPRAVA
30 MIN

MNOŽSTVÍ
2 PORCE



SUROVINY

- dýně, pastinák, 400 g
celer, kedlubna,
ředkev a/nebo
brambory
- slanina nebo špek 100 g
- cibule 80 g
- čerstvé houby 100 g
- vejce 4 ks
- sůl a pepř

Očištěnou zeleninu (použijte více druhů, brambory by neměly převládat) nakrájejte na drobné kousky, uvařte doměkka v osolené vodě a dejte dobře okapat.

Kostičky slaniny nebo špeku nechte ve velké pánvi pustit tuk a pak přisypte najemno nakrájenou cibuli. Směs lehce osolte, opepřete a za častého promíchání orestujte dozlatova.

Přidejte nakrájené houby a také je opečte.

Směs v pánvi shrňte stranou a na prázdné místo nasypťte okapanou zeleninu. Orestujte dozlatova.

Obsah pánve promíchejte, pomocí vařečky v ní vytvořte důlky a vyklepněte do nich vejce. Jemně je osolte a opepřete.

Teplotu plotýnky stáhněte na nízký výkon. Bílek nechte působením tepla ztuhnout, ale žloutek by měl zůstat příjemně tekutý.

Podávejte přímo v pánvi, ať si každý nabere podle chuti.

Pro zrychlení přípravy můžete použít předem tepelně upravenou zeleninu - například kostičky zeleniny z připravované polévky, upečenou zeleninu od večere atd.

Pro chuť a barvu lze do směsi přimíchat trošku baby špenátu nebo oblíbené bylinky.



Abyste docílili rychlejšího prohřátí vajec, ale zachovali tekutý žloutek, občas bílek jemně rozhrňte, aby tekutá část protékla více ke dnu pánve. Vejce ale můžete připravit různými způsoby. Pokud nemáte rádi tekutý žloutek, pánev zakryjte poklicí. Teplo pak bude působit i svrchu a žloutek se prohřeje.

Vejce lze do pánve přilít i promíchaná. Připravíte tak skvělou zeleninovou omeletu. Tu můžete místo plotýnky na závěr dopéct v troubě. Směs bude skvěle chutnat i doplněná volskými oky.





























KATŮV ZELNÝ ŠLEH

PŘÍPRAVA
70 MINMNOŽSTVÍ
4 PORCE

SUROVINY

- bílé hlávkové zelí 400 g
- vepřová krkovice 600 g
- sádlo 40 g
- cibule 180 g
- paprika 240 g
- žampiony 200 g
- stroužek česneku 4 ks
- rajčatový protlak 100 g
- sůl a pepř

Hlávkové zelí nakrouhejte na nudličky, promněte s troškou soli a dejte zatím stranou. Během vaření občas znovu promačkejte.

Vepřové maso nakrájejte na nudličky silné přibližně 1 cm, osolte a opepřete. Za vysoké teploty je orestujte na sádle.

Prisypťe cibuli nakrájenou na tenké klínky a špetičku soli. Za velmi častého promíchání restujte spolu s masem cca 5 minut. Přidejte očištěnou papriku nakrájenou na podobné nudličky jako maso a restujte dalších několik minut.

Žampiony nakrájejte na silnější plátky a 3 stroužky česneku na tenké plátky. Vmíchejte je do směsi a přidejte špetku soli. Houby nechte pustit šťávu a tu vyvařte. Přimíchejte rajčatový protlak a minutu restujte.

Přidejte změkklé zelí, promíchejte a směs zakryjte poklicí. Duste za nižší teploty a občasného promíchání cca 30 minut, dokud zelí a maso nebude příjemně měkké.

Do směsi vmíchejte 1 rozdrcený stroužek česneku a podle chuti sůl a pepř. Ještě krátce povařte odkryté za vyšší teploty a častého promíchání, aby se vyvařila přebytečná tekutina.

Podávejte samotné, nebo doplňte zeleninovými placičkami či květákovou rýží. Směs uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.

Vadí vám v jídlech papriková slupka, která zůstává tuhá i po tepelné úpravě? Před nakrájením papriky oloupejte pomocí ostré škrabky.



Jestliže máte k dispozici coconut aminos s vyhovujícím složením, přidejte do směsi cca 3 lžice spolu s rajčatovým protlakem.

Milujete pikantní jídla? Vmíchejte do směsi trošku chilli koření nebo nakrájené chilli papričky.



























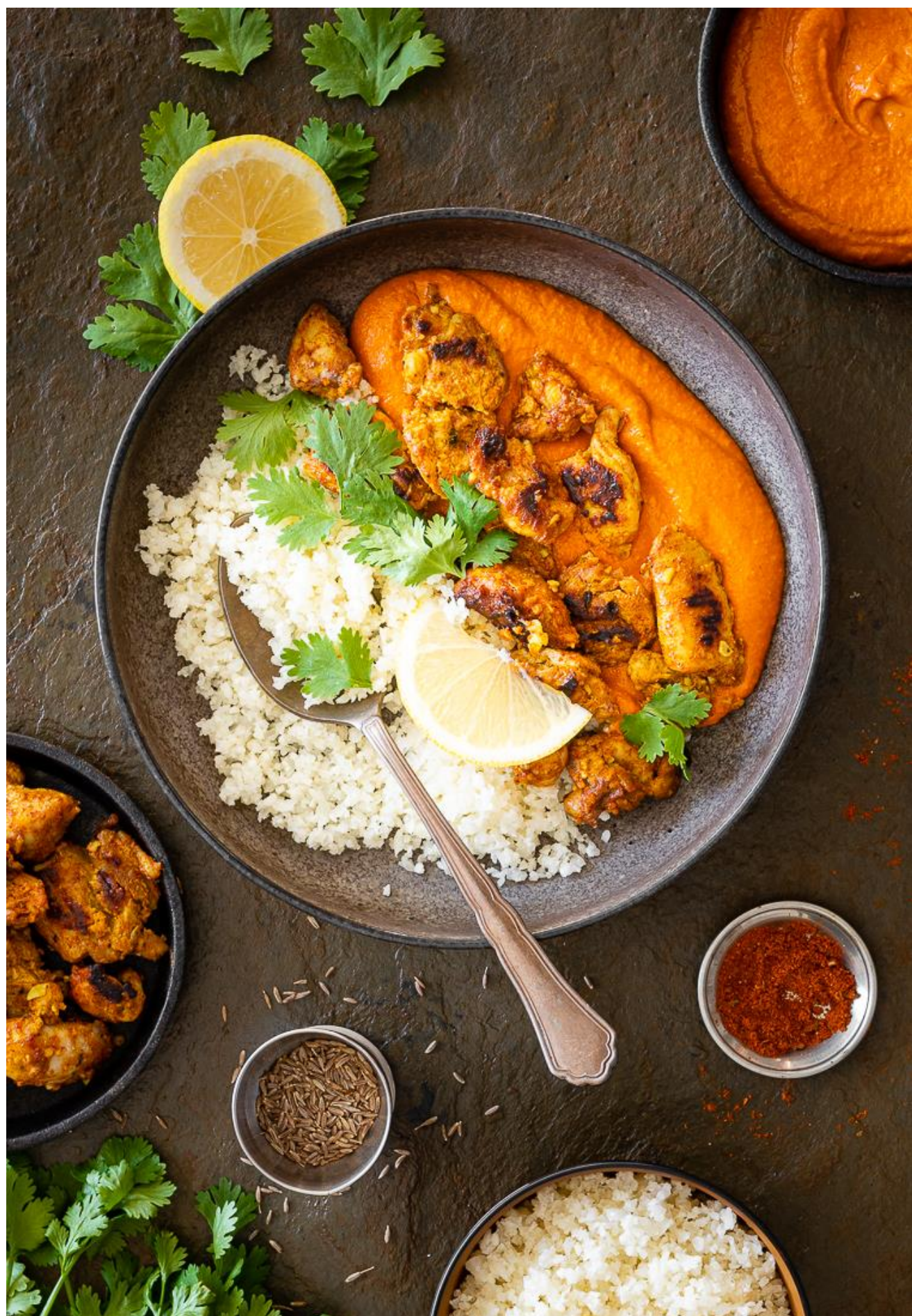














RYCHLÉ MASOVÉ KULIČKY SE ZELENINOU



PŘÍPRAVA
30 MIN

MNOŽSTVÍ
2 PORCE



SUROVINY

- mleté maso mix 400 g
- stroužek česneku 1 ks
- olivový olej 1 lžíce
- cuketa 200 g
- paprika 150 g
- žampiony 150 g
- jarní cibulka 50 g
- sůl a pepř

Jemně umleté maso (mix hovězího s vepřovým) smíchejte s utřeným česnekem, solí a pepřem.

Ze směsi vytvořte malé kuličky (na jednu cca 10 g masa, množství odpovídá přibližně 1 vrchovaté lžičce).

Na plotnu dejte na vysokou teplotu nahřát co největší nepřilnavou pánev. Jakmile bude rozpálená, stáhněte teplotu asi o čtvrtinu, přidejte olej a vysypte do něj všechny masové kuličky. Nechte je opéct ze všech stran. Nepromíchávejte je (zbytečně by popraskaly), pouze občas pánvi zatřeste, aby se pootočily.

Až budou kuličky opečené, přihod'te do pánve papriku nakrájenou na tenké proužky a za občasného promíchání ji restujte cca 2 minuty.

Pak přidejte cuketu nakrájenou na půlkolečka a opět pečte cca 2 minuty.

Na závěr do pánve nasypte žampiony nakrájené na silnější plátky a kolečka jarní cibulky. Opět restujte cca 2 minuty. Nakonec vše osolte a opepřete podle chuti.

Směs uložená v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se příliš nehodí.



Syrové masové kuličky si můžete připravit předem a dát zamrazit. Pak je stačí jen chvíli před vařením nechat povolít. Počítejte pouze s tím, že pustí více šťávy a zelenina se bude spíše dusit než opékat (pokud ji nepřipravíte na jiné pánvi).

Pokud vám připravená směs zbyde, můžete ji druhý den zamíchat do našlehaných vajec a připravit si frittatu nebo směsí naplnit jednoduchou vaječnou omeletu.



































CUKETOVÉ PLACKY



PŘÍPRAVA
50 MIN

MNOŽSTVÍ
2 PORCE



SUROVINY

- cuketa 1 kg
- vejce 2 ks
- sůl a pepř

Cukety omyjte či oloupejte. Nastrouhejte je najemno nebo rozmixujte v elektrickém sekáčku. Promíchejte se solí, nalijte do síta vystlaného bavlněnou utěrkou a nechte alespoň 5 minut vypotit.

Pak cuketu co nejvíce vymačkejte. Z původního 1 kg by mělo zůstat okolo 400 g sušší hmoty (čím méně, tím lépe). Vymačkanou cuketu smíchejte s vejci a ochuťte pepřem. Dosolovat již většinou není potřeba, část soli v cuketě zůstala.

Nahřejte troubu na 190 °C. Na plechu vyloženém pečicím papírem (ten můžete trochu potřít sádlem nebo ghee) vytvořte malé placky a dejte péct na cca 20 minut. Pak placičky na papíře obraťte a ještě pár minut dopečte dozlatova.

Cuketové placky doplňte oblíbenou masovou směsí nebo upečeným masem a omáčkou. Skvěle se také hodí jako jídlo zabalené s sebou na cesty.

Cuketu můžete nahradit i jinou zeleninou. Vždy ji ale co nejvíce vymačkejte. Hodit se bude například dýně, květák, celer, batáty, tuřín a mrkev. Zeleninu lze doplnit i troškou nastrouhaných brambor.

Pokud se vám zeleninu nepodaří dostatečně vymačkat (nejlépe to jde zakroucením v utěrce) a směs bude příliš řídká, zahustěte ji troškou jemně rozemletých mandlí. Berte to ale jen jako záchrannou možnost. Snažte se, aby zelenina tvořila hlavní složku.



Vymačkanou zeleninu s vejci ochuťte například česnekem a majoránkou na styl bramboráků.

Směs můžete upéct v troubě i v jedné velké placce a později nakrájet podle potřeby.

Kromě pečení lze placičky i usmažit. Pánev rozpalte na nejvyšší teplotu. Až bude horká, teplotu stáhněte cca o třetinu a nechte na pánvi rozpustit trošku sádla. Pomocí lžice vytvořte malé placičky a opečte dozlatova z obou stran. S obracením placek nijak nespěchejte. Otáčejte je, až když se zespodu udělá hezká tmavá pevná kůrka.

















Oficiální pravidla WHOLE30



ANO

Jíst
opravdové
jídlo



Maso, ryby, mořské plody a vejce;
Zelenina a ovoce; Přírodní tuky;
Bylinky a koření



NE

Vynechat
na 30 dní



Tyto potraviny, nápoje a přísady
zcela vynechejte po dobu 30 dní.
Pečlivě čtěte složení surovin!



Nekonzumujte žádný druh přidaného cukru, ať už přírodního nebo umělého. Žádný javorový sirup, med, nektar z agáve, kokosový cukr, erythritol, sacharin, xylitol, stévie atd. Čtěte etikety, protože potravinářské firmy cukr a sladidla přidávají do svých produktů "nenápadně" a pod různými názvy. Jedinou výjimkou v tomto pravidle je čistá šťáva z ovoce (viz Pod čarou).



Nekonzumujte alkohol, v žádné formě, ani při vaření. Patří sem víno, šampaňské, pivo, alkoholický cider, rum, gin, vodka, whisky, tequila atd.



Nekonzumujte obiloviny. To zahrnuje (nejen) pšenici, žito, ječmen, oves, kukuřici, rýži, proso, bulgur, čirok, amarant, pohanku a všechny druhy bezlepkových pseudo obilovin jako je quinoa. Sem patří i všechna aditiva, kterými je pšenice, kukuřice a rýže přidávána do jídla ve formě otrub, klíčků, ochucovadel, škrobu atd. Čtěte pečlivě etikety!



Nekonzumujte většinu luštěnin. To znamená všechny druhy fazolí (černé, červené, bílé, adzuki, strakaté, měsíční, bob koňský atd.), cizrnu, čočku a arašídů, včetně arašídového másla. Dále sem patří i všechny formy sóji – sójová omáčka, tofu, miso, tempeh, edamam a všechny ingredience na bázi sóji, které se přidávají do jídla (např. lecitin). Výjimku mají zelené fazolky a hrách či hrášek (viz Pod čarou).



Nekonzumujte mléčné výrobky. To zahrnuje kravské, kozí i ovčí mléko, produkty jako mléko, smetanu, sýry, kefír, jogurt, zmrzlinu atd. Výjimku tvoří ghee nebo přepuštěné máslo (viz Pod čarou).



Nekonzumujte pečivo, těstoviny, dezerty, pečivo, cereálie a „junk foods“ (smažené hranolky, chipsy, pizza aj.) připravené z mouky z jinak povolených surovin. Příprava či nakupování sladkostí, dezertů, pečiva a dalších jídel „bez brzdy“ (i když složení samo o sobě je v pořádku) jde proti myšlence Whole30 a brání změně nevhodných stravovacích návyků. Stále je to přesně to jídlo, které vám způsobilo zdravotní obtíže – a palačinka je stále palačinka, i když je připravená z povolené kokosové mouky. Mezi jídla, která přímo spadají pod toto pravidlo, patří: palačinky, lívance, vafle, pečivo, tortilly, sušenky, muffiny, cupcakes, brownies, pizza s krustou z jakékoliv (byť povolené) mouky, granola z alternativní mouky, stejně tak chipsy (bramborové, batátové, plantainové aj.) nebo smažené hranolky nebo krokety. Zatímco se tento seznam vztahuje naprosto na všechny (i na ty, kteří tvrdí, že s lívanci nemají žádný problém), sami se můžete rozhodnout vyřadit další jídla, o kterých víte, že nad nimi nemáte zcela kontrolu, jako třeba ořechové tyčinky nebo ořechová másla.



Během programu se nevažte, ani jinak neměřte své tělesné míry či procento tuku. Tohle je možná to nejtěžší pravidlo ze všech, ale věřte mu. Program Whole30 má za cíl mnohem víc než jen ztrátu váhy. Soustředěním se na křivky svého těla nebo úbytek kil se okradete o nejvýznamnější a doživotní výhody, které vám tento program může nabídnout. Takže žádné vážení, měření či analyzování tělesného tuku během vašeho Whole30. (To ale neznamená, že se nemůžete zvážet na začátku a na konci programu)

Pod čarou

Tyto suroviny mají výjimku v pravidlech Whole30 a jsou během programu povolené



Ghí a přepuštěné máslo



Fazolky, hrášek a hrách



Coconut aminos



Ovocný džus, i jako sladidlo



Ocet a bylinné výtažky



Jodizovaná sůl

BÍLKOVINY

- ✓ **Nejllepší volba:** vybírejte suroviny označené jako bio, z volného chovu, volně se pasoucí zvířata, volný lov atd.
- ✗ **Vyhnete se:** zpracovanému masu (klobásy, burgery, slanina, uzeniny atd.) s přidaným cukrem, kukuřičným škrobem, sójou atd.

- | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|
| ☐ ančovičky | ☐ kapr | ☐ platýz | ☐ treska |
| ☐ bažant, křepelka | ☐ králík | ☐ pstruh | ☐ tuňák |
| ☐ hovězí, telecí | ☐ krevety | ☐ sardinky | ☐ ústřice |
| ☐ husa | ☐ krůtí | ☐ sépie | ☐ vejce |
| ☐ chobotnice | ☐ kuřecí | ☐ skopové, jehněčí | ☐ vepřové |
| ☐ játra a jiné vnitřnosti | ☐ kvalitní uzeniny | ☐ slávky | ☐ |
| ☐ jelení | ☐ losos | ☐ sled' | ☐ |
| ☐ jikry | ☐ makrela | ☐ srnčí | ☐ |
| ☐ kachna | ☐ mořské plody | ☐ sušené maso (jerky) | ☐ |
| ☐ kančí | ☐ mušle | ☐ škeble | ☐ |

ZELENINA

Seznam neobsahuje všechny povolené suroviny. Ve Whole30 lze konzumovat veškerou zeleninu (kromě kukuřice a měsíčních fazolí).

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ artyčoky | ☐ fenykl | ☐ listové saláty | ☐ rukola |
| ☐ batáty / jamy | ☐ hlávková kapusta | ☐ mangold | ☐ růžičková kapusta |
| ☐ brambory | ☐ hlávkové zelí | ☐ maniok | ☐ řapíkatý celer |
| ☐ brokolice | ☐ houby | ☐ mrkev | ☐ řasa nori |
| ☐ celer | ☐ hrášek a hrách | ☐ okra | ☐ ředkev |
| ☐ cibule | ☐ chilli papričky, jalapeño | ☐ okurka | ☐ ředkvičky |
| ☐ cuketa | ☐ chřest | ☐ opuncie | ☐ řepa |
| ☐ čajot | ☐ jarní cibulka | ☐ papriky | ☐ šalotka |
| ☐ čekanka | ☐ jicama | ☐ patizon | ☐ špenát |
| ☐ česnek | ☐ kadeřávek | ☐ pekingské zelí | ☐ tuřín |
| ☐ čínské zelí | ☐ kedlubna | ☐ petržel, pastinák | ☐ tykev |
| ☐ dýně hokaido | ☐ klíčky (kromě sójových) | ☐ polníček | ☐ vodnice |
| ☐ dýně máslová | ☐ křen | ☐ pórek | ☐ výhonky |
| ☐ dýně špagetová | ☐ květák | ☐ rajčata | ☐ zelené fazolky |
| ☐ dýně žaludová | ☐ lilek | ☐ rebarbora | |

OVOCE

Seznam neobsahuje všechny povolené suroviny. Ve Whole30 lze konzumovat veškeré druhy ovoce.

- | | | | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ ananas | ☐ fíky | ☐ kumquat | ☐ papaya |
| ☐ angrešt | ☐ granátové jablko | ☐ limetky | ☐ plantainy |
| ☐ banány | ☐ grapefruit | ☐ maliny | ☐ pomelo |
| ☐ borůvky | ☐ hroznové víno | ☐ mandarinky | ☐ pomeranče |
| ☐ broskve | ☐ hrušky | ☐ mango | ☐ rybíz |
| ☐ brusinky | ☐ jablka | ☐ meloun | ☐ švestky |
| ☐ citróny | ☐ jahody | ☐ meruňky | ☐ třešně |
| ☐ černý bez | ☐ kaki | ☐ nektarinky | ☐ višně |
| ☐ datle | ☐ kiwi | ☐ ostružiny | |

TUKY

NA VAŘENÍ / PEČENÍ

- ☐ přepuštěné máslo, ghee
- ☐ kokosová smetana
- ☐ kokosové mléko
- ☐ kokosový olej
- ☐ kachní sádlo
- ☐ panenský olivový olej
- ☐ sádlo
- ☐ palmový olej
- ☐ hovězí lůj

K PŘÍMÉ KONZUMACI / NA ZÁLIVKY

- ☐ avokádo
- ☐ avokádový olej
- ☐ kokosové máslo
- ☐ kokosové mléko
- ☐ kokos
- ☐ lehký olivový olej
- ☐ olivy
- ☐ sezamový olej

OŘÍŠKY / SEMÍNKA

- ☐ dýňová semínka
- ☐ kešu
- ☐ kešu máslo
- ☐ len
- ☐ lískové ořechy
- ☐ makadamové ořechy
- ☐ makadamové máslo
- ☐ mandle
- ☐ mandlové máslo
- ☐ para ořechy
- ☐ pekany
- ☐ piniová semínka
- ☐ pistácie
- ☐ sezam
- ☐ slunečnicová semínka
- ☐ slunečnicové máslo
- ☐ tahini
- ☐ vlašské ořechy

BYLINKY a KOŘENÍ

- ☐ anýz
- ☐ badyán
- ☐ bazalka
- ☐ bobkový list
- ☐ citrónová tráva
- ☐ estragon
- ☐ hořčičná semínka
- ☐ hřebíček
- ☐ chilli
- ☐ jalovec

- ☐ kari koření
- ☐ pepř
- ☐ kajenský pepř
- ☐ kmín
- ☐ kopr
- ☐ koriandr
- ☐ kurkuma
- ☐ libeček
- ☐ máta
- ☐ meduňka

- ☐ majoránka
- ☐ muškátový oříšek
- ☐ muškátový květ
- ☐ nové koření
- ☐ oregano
- ☐ paprika
- ☐ pažitka
- ☐ petrželka
- ☐ pískavice
- ☐ rozmarýn

- ☐ římský kmín
- ☐ skořice
- ☐ sušená cibule
- ☐ sušený česnek
- ☐ sůl
- ☐ šalvěj
- ☐ tymián
- ☐ vanilkový extrakt
- ☐ wasabi prášek
- ☐ zázvor

SPÍŽ

- ☐ ančovičková pasta
- ☐ arrowroot škrob
- ☐ balzamikový ocet
- ☐ coconut aminos
- ☐ černý česnek
- ☐ hořčice
- ☐ hovězí vývar
- ☐ jablečný ocet
- ☐ kapary

- ☐ kokosová mouka
- ☐ konzervovaná rajčata
- ☐ konzervovaná zelenina
- ☐ kuřecí vývar
- ☐ kvašená zelenina
- ☐ kysané zelí
- ☐ mandlová mouka
- ☐ losos v konzervě
- ☐ olivy

- ☐ ovocný džus
- ☐ pečené papriky
- ☐ rajčatová passata
- ☐ rajčatový protlak
- ☐ rozinky
- ☐ rybí vývar
- ☐ rýžový ocet
- ☐ řepný kvas
- ☐ sardinky

- ☐ sušená rajčata
- ☐ sušené brusinky
- ☐ sušené ovoce
- ☐ tapiokový škrob
- ☐ tuňák v konzervě
- ☐ vinný ocet
- ☐ zeleninový džus
- ☐ zeleninový vývar
- ☐ 100% kakao

NÁPOJE

- ☐ 100% kakao
- ☐ sodová voda
- ☐ kokosová voda
- ☐ káva
- ☐ kombucha
- ☐ minerální voda
- ☐ přírodní ochucená voda
- ☐ perlivá voda
- ☐ čaj

Při nákupu surovin vždy pečlivě zkontrolujte jejich složení. Pokud nevyhovuje pravidlům Whole30, nelze je v programu použít, i když jsou uvedené v seznamu. Příklad: brusinky doslazované cukrem, uzeniny s glukózou, ocet s karamellem atd.

Potravinářské firmy nenápadně přidávají cukr do mnoha svých výrobků a na štítku ho pak schovávají pod rouškou různých názvů, který vypadají na první pohled nenápadně a neškodně, nebo ho naopak označí vědeckým názvem, který prostě přejdete, protože netušíte, co to je. Nenechte se oklamat. Níže najdete různá označení, pod kterými je cukr nenápadně přidáván do potravin. Naučte se je rozpoznat. Čtěte štítky na všech potravinách.

Prostý cukr

- **_____ cukr:** nerafinovaný cukr, třtinový cukr, řepný cukr, moučkový cukr atd.
- **_____ sirup:** vysokofruktózový kukuřičný sirup, maltózový sirup, rafinovaný sirup, rýžový sirup, datlový sirup atd.

Vědecké názvy pro cukr

- | | | |
|----------------------------|----------------|-------------|
| • dextróza | • galaktóza | • ribóza |
| • mono-, di-, polysacharid | • laktóza | • sacharóza |
| • fruktóza | • maltodextrin | • cukróza |
| • glukóza | • maltóza | |

„Přírodní“ cukry

- | | | |
|-------------------|----------------------|-------------------------|
| • agávní nektar | • koncentrovaný džus | • melasa |
| • kokosový nektar | • ovocná šťáva * | • extrakt z monk fruit |
| • kokosový cukr | • med | • rýžový slad (extrakt) |
| • datlový cukr | • javorový sirup | • (sladký) čirok |

Sladidla

- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| • aspartam | • sacharin | • Sweetleaf |
| • acesulfam K | • Splenda | • Sweet-n-low |
| • Equal | • stévie | • Truvia |
| • Nutra sweet | • sukralóza | |

Alkoholové cukry (polyoly)

- | | | |
|-----------------------|------------|----------------|
| • Arabitol | • HSH | • Mannitol |
| • Dulcitol | • Iditol | • Polyglycitol |
| • Erythritol, Xylitol | • Isomalt | • Rybitol |
| • Glykol | • Lactitol | • Sorbitol |
| • Glycerin (Glycerol) | • Maltitol | • Threitol |

* Ovocná šťáva bývá velmi často používána k oslazení sušeného ovoce a salátových dresinků, proto je v seznamu uvedena, nicméně je to jediná varianta přidaného cukru, která je ve Whole30 povolena.

Čtete pečlivě etikety na všech potravinách. Zkontrolujte složení výrobku i případná upozornění na alergy, zda neuvádějí něco ze zakázaných surovin. I když doporučujeme, abyste se snažili **co nejvíce kupovat „čisté“ potraviny bez přídavných látek**, jediná „éčka“, která jsou během programu Whole30 „tabu“, jsou uvedena níže v seznamu „Zakázaných aditiv“.

Zakázaná aditiva

- **Kukuřičný škrob:** zahušťovadlo na bázi obilovin
- **Sójový lecitin (E322):** emulgátor na bázi sóji, používaný v mnoha potravinách od mandlového mléka po sádkové čaje
- **Sladidla – sorbitol (E420), mannitol (E421), glycerol (E422), acesulfam K (E950), aspartam (E951), cyklamát (E952), isomalt (E953), sacharin (E954), sukraloza (E955), alitam (E956), thaumatin (E957), glycyrrhizin (E958), neohesperidin DC (E959), steviol-glykosidy (E960), neotam (E961), sůl aspartamu-acesulfamu (E962), maltitol (E965), laktitol (E966), xylitol (E967), erythritol (E968):** alkoholové cukry a umělá sladidla

Povolená aditiva

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Alfa tokoferol – vitamín E (E307)
antioxidant • Beta karoten – vitamín A (E160a)
barvivo • Bramborový škrob
zahušťovadlo • Dusitan sodný (E250), dusičnan sodný (E251)
konzervanty, stabilizátory, barvivo, ochucovadla, přidávají se do uzenin • Chlorid draselný (E508)
náhrada soli, zvýrazňovač chuti • Chlorid vápenatý (E509)
protispěšková a zpevňující látka, používaná např. v konzervovaných rajčatech a nakládané zelenině • Glukonan železnatý (E579)
stabilizátor barvy, používaný u černých oliv • Glukonan zinečnatý
oblíbená forma zinku jako doplňku stravy • Glutamany – kyselina L-glutamová (E620), glutaman sodný (E621), glutaman draselný (E622), glutaman vápenatý (E623), glutaman amonný (E624), glutaman hořečnatý (E625): dochucovadla zvýrazňující chuť a vůni potravin • Guma gellan (E418)
želírující látka, stabilizátor, běžně přidávaný do mandlového mléka • Guma guar (E412)
zahušťovadlo, stabilizátor, často v kokosovém mléku • Inulín
vláknina, používá se jako náhrada tuku v potravinách | <ul style="list-style-type: none"> • Karagenan (E407): stabilizátor, zahušťovadlo, želírující látka a emulgátor • Karubin (E410)
zahušťovadlo, stabilizátor, přidává se například do mandlového mléka • Kyselina citrónová (E330), citronan sodný (E331)
konzervant, ochucovadlo, přidává se například do konzervovaných rajčat • Kyselina L-askorbová – vitamín C (E300)
antioxidant, konzervant • Kyselina mléčná (E270)
produkt fermentace sacharidů, obsahuje ji kombucha • Kyselina nikotinová – niacin, vitamín B3 (E375)
esenciální vitamín, zvýrazňovač barvy mletého masa • Kyselina octová (E260)
konzervant, dochucovadlo, vyskytuje se v octech nebo nakládané zelenině • Pektin (E440)
želírovací látka používaná v džemech a marmeládách • Riboflavin – vitamín B2 (E101)
potravinářské barvivo, esenciální vitamín • Siřičitany – oxid siřičitý (E220), siřičitan sodný (E221), hydrogensiřičitan sodný (E222), disiřičitan sodný (E223), disiřičitan draselný (E224), siřičitan draselný (E225), siřičitan vápenatý (E226), hydrogensiřičitan vápenatý (E227), hydrogensiřičitan draselný (E228), sulfátové karamely (150 b a 150 d): konzervanty • Slunečnicový lecitin (E322)
alternativa k sójovému lecitinu, běžně v mandlovém mléku • Xanthan (E415)
zahušťovadlo, stabilizátor, často v kokosovém a mandlovém mléku |
|---|---|



bílkoviny



zelenina



ovoce



oleje, ghee,
ořechová másla



kokos, olivy



ořechy,
semínka

Jezte 3-4 jídla denně, počínaje přiměřeně vydatnou snídaní. Základ každého jídla by měl tvořit zdroj bílkovin o velikosti 1-2 dlaní. Zbytek talíře zaplňte zeleninou. Můžete přidat 1-2 porce ovoce podle vaší volby. Nezapomeňte také na některý ze zdrojů tuku, v níže uvedeném množství na 1 jídlo.

- | | |
|---|----------------|
| • oleje a tuky na vaření (olivový olej, sádlo, ghee atd.) | 1-2 palce |
| • ořechová a semínková másla | 1-2 palce |
| • kokos (strouhaný nebo vločky), olivy | 1-2 hrsti |
| • ořechy a semínka | až 1 malá hrst |
| • avokádo | ½ - 1 kus |
| • kokosové mléko | ½ - 1 sklenice |

Každé vaše jídlo by mělo být dostatečně vydatné, aby vás nasytilo do toho dalšího. Může trvat až několik týdnů, než dokážete přesně odhadnout velikost porcí podle vašich potřeb a tělesné aktivity. Pokud budete potřebovat zařadit svačinu mezi jídly, než si na nový režim zvyknete, dbejte na to, aby obsahovala alespoň 2 ze 3 makronutrientů (bílkoviny, sacharidy, tuk). Například kus masa + mandle, mrkev + guacamole, vejce natvrdo + jablko.

před cvičením

Najezte se 2-3 hodiny před cvičením, abyste měli dostatek energie po celou dobu tréninku. Zaměřte se na libové bílkoviny a sacharidy s vysokým obsahem vlákniny: kuřecí nebo krůtí prsa, libové hovězí maso, ryby a mořské plody, batáty a brambory, dýně, bobulovité ovoce, meloun, banány nebo červenou řepu. Zařadte porci **bílkovin** o velikosti dlaně a 1-2 hrsti **sacharidů**. Pokud trénujete brzy ráno, pro detailnější informace navštivte stránku <https://whole30.com/whole30-pre-workout-post-workout/>

po cvičení

Dejte si jídlo do 60 minut po tréninku, abyste nastartovali proces budování svalů a doplnili zásoby energie. Zaměřte se na libové bílkoviny, sacharidy s vysokým obsahem vlákniny a dostatek zeleniny. Fungovat bude cokoli, co odpovídá výše uvedenému návodu na sestavení talíře. Zahrňte porci bílkovin o velikosti dlaně a 1-2 hrsti sacharidů.

Tréninkové jídlo je speciální bonusová porce - nenahrazuje snídani, oběd ani večeři. Berte ho jako zdroj kalorií a živin, které vám pomohou rychleji a efektivněji se zotavit po intenzivním cvičení.

REJSTŘÍK SUROVIN

avokádo	19, 49, 91, 121
baby špenát	11, 19, 23
balzamikový ocet	23, 43, 95
batáty	91, 113
bazalka	95, 105
bobkový list	15, 39, 63, 83, 101, 127
brambory	9, 29, 31, 87
brokolice	81
celer	9, 27, 109
cibule	9, 17, 21, 25, 27, 29, 31, 33, 37, 39, 41, 43, 51, 59, 63, 67, 71, 73, 75, 85, 89, 99, 107, 117, 121
citrón	15, 49, 57
citrónová šťáva	51, 75, 117
cuketa	13, 45, 49, 73, 77, 111
curry pasta	35
česnek	15, 17, 23, 29, 31, 33, 37, 41, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 67, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 85, 89, 91, 95, 99, 107, 113
dýně	9, 19, 23, 25, 33, 35, 43, 65, 67, 79, 83, 91, 113
garam masala	75
ghee	11, 15, 19, 25, 27, 41, 47, 63, 75, 89, 103, 105, 113
grilovací koření	93, 97, 109, 127
hlávková kapusta	71
hlávkové zelí	37, 117
hořčice	41, 43, 51, 53, 55, 83, 87, 125
houby	9, 23, 25, 37, 41, 61, 77, 79, 85
hovězí kliška	29, 99, 107
hovězí přední	83
hrášek	15
hřebíček	75, 127
chilli koření	69, 73, 107
chilli paprička	35, 121
chilli vločky	127
jablečný ocet	65, 83, 101, 125

REJSTŘÍK SUROVIN

jablko	43, 53, 117, 119
jalapeño	121
jarní cibulka	11, 15, 27, 53, 69, 77
játra	73
jedlá soda	31, 47
kapary	49, 81
kari koření	15
kedlubna	9, 31, 119
kešu	113
kmín	29, 39, 41, 67, 71, 99
kokosové mléko	35, 75
koriandr	15, 17, 35, 121
krůtí stehna	107
křen	119
kurkuma	11, 75, 119, 125
kuřecí křídla	93
kuřecí prsa	31, 47, 95
kuřecí skelet	101
kuřecí stehenní maso	75, 97, 107
kuřecí stehna	39, 57
květák	89, 113, 115
květáková rýže	15, 69
kysané zelí	39, 67
libeček	31
lilek	95
limetka	35, 91, 121
listový salát	51, 91
losos	65
loupaná rajčata	17, 33, 45, 75, 89
majoránka	29, 59, 99
mandle	97
mandlová mouka	31

REJSTŘÍK SUROVIN

mandlové lupínky	65
mleté hovězí	59, 89
mleté kuřecí	53
mleté maso mix	55, 63, 71, 77, 81
mleté vepřové	33, 59
mrkev	27, 29, 31, 63, 89, 113, 117
nové koření	63, 83, 101
okurka	51, 69, 83, 91
olivový olej	17, 19, 23, 25, 35, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 65, 67, 73, 77, 79, 83, 87, 89, 91, 95, 109, 123
olivy	51
oregáno	33, 51, 103, 127
ořechy	91
paprika	17, 29, 33, 37, 43, 45, 73, 77
pastinák	9
petržel	31
petrželka	15, 17, 31, 65, 81, 83
polníček	19, 23, 43
pórek	31
rajčata	17, 33, 43, 45, 51, 63, 75, 89, 91, 95, 121
rajčatová passata	45
rajčatový protlak	17, 33, 37, 63, 69, 73, 75, 89, 93, 107
rozmarýn	57, 73, 103
rukola	19, 23
růžičková kapusta	55, 85
řapíkatý celer	89
ředkev	9, 31
ředkvičky	53
římský kmín	17, 45, 75, 91, 107, 127
sádlo	25, 27, 29, 33, 37, 39, 41, 47, 59, 61, 63, 67, 85, 99, 103, 105
semínka koriandru	75, 107, 125, 127
sezamová semínka	69, 97
sezamový olej	69

REJSTŘÍK SUROVIN

skořice	63, 73, 75, 127
sladká paprika	17, 29, 73, 99, 127
slanina	9, 21, 23, 27, 61, 87
sušená šunka	13
sušený česnek	127
šalotka	65, 81, 83
špek	9, 21, 39, 87
špenát	11, 19, 23, 47, 113
treska	45
tuňák	49, 51, 69, 91
tymián	57, 63, 79, 103
uzená makrela	15
uzená paprika	17, 29, 45, 91, 107, 127
uzený losos	19
vejce	9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 31, 33, 47, 51, 53, 55, 59, 63, 71, 81, 87, 89, 91, 111, 123
vepřová krkovice	37, 41, 85, 107
vepřová panenka	61, 79, 105
vepřová pečeně	41, 103
vepřové plecko	41, 107
vepřový bůček	67
vývar	21, 31, 35, 41, 59, 63, 99
zázvor	15, 75
zelené fazolky	21, 61, 87
žloutek	47, 63

Chutnalo vám? Stejně si zamilujete i recepty z mé **Voňavé kuchařky**, kde najdete spoustu inspirace na chutné vaření z čerstvé zeleniny, masa a vajec, vše bez lepku, polotovarů a přidaného cukru.

Voňavá
KUCHAŘKA
#podlegrusovky

Lucie Grusová



<https://paleosnadno.cz/vonava-kucharka/>



Ať už se po dokončení programu Whole30 rozhodnete stravovat jakkoliv, se **Svěží kuchařkou**, která je pokračováním úspěšné "Voňavky", budete vždy vědět, co dobrého si uvařit.

Svěží KUCHAŘKA

#podlegrusovky

Lucie Grusová



<https://paleosnadno.cz/svezi-kucharka/>



Chcete mít několik stovek receptů stále při ruce?
Snadno v nich hledat a filtrovat? Nainstalujte si
moji mobilní **aplikaci PaleoSnadno** z Google
Obchod Play nebo Apple App Store.



<https://aplikace.paleosnadno.cz/>

