

Michaela Nováková
Lucie Grusová
Petr Novák

JÍDELNÍČKY

na hubnutí

Nakladatelství Petr Novák
2019

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace, nad rámec recenze a citací, nesmí být šířena bez výslovného souhlasu autorů. V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

text © Lucie Grusová, Petr Novák, Michaela Nováková, 2019

ISBN 978-80-906548-4-6

OBSAH

JAK ZAČÍT A USPĚT

Proč jídelníčky s recepty?	10
Počítat, či nepočítat kalorický příjem?	13
Jak zjistíme potřebný kalorický příjem	15
Máme spočítáno, co dál?	19
Inzulín – hormon hladu a nadbytku	21
Netradiční suroviny	26
Tři jednoduché kroky jak vydržet	30
Jak dál po třech týdnech?	32
Naši nejoblíbenější pomocníci v kuchyni	37
Trocha podpory na závěr	39

JÍDELNÍČKY

Třítýdenní jídelníček – 1 300 kcal	41
Třítýdenní jídelníček – 1 500 kcal	51
Třítýdenní jídelníček – 1 800 kcal	61

RECEPTY

Agljo olio e peperoncino	72
Batátové curry	74
Brokolicová krémová polévka	78
Cibulkové lívanečky	80
Cuketová placka se sušenými rajčaty a olivami	82
Černý kořen à la chřest	84
Dušená kapusta s hlívou a dýní	86
Dýňová granola	88
Dýňové rizoto se žampiony	90
Dýňové placky	94
Fazolky s vejci a holandskou omáčkou	96
Francouzský cibulový koláč	98
Frittata s kuřetem a batáty	100
Gratinovaný květák	102
Hovězí burger se zelným salátem	104
Hovězí burger se žampiony	108
Hovězí s vídeňským dýňovým salátem	112
Chia pudink s malinami	114

Jahodová granola	116
Játrová směs s jablky	118
Karbanátky se zelím a houbami	120
Královské karbanátky	122
Krémová kuřecí polévka	124
Krémová polévka s lososem	126
Krkovička s kapustičkami	128
„Krupicová“ kešú kaše	130
Křupavé kuře na rozmarýnu se zeleninou	132
Křupavé kuře s pečenou dýní	134
Květák s houbami a špenátem	138
Květákový pastýřský koláč	140
Pečená hovězí polévka	142
Pečená segedínská krkovička	144
Pečené hovězí ragú se zeleninovým pyrém	146
Pečené kapustové karbanátky	150
Pizza s řepou a kozím sýrem	152
Polévka z pečené mrkve	154
Polévka z pečených rajčat	156

Pórkový masový koláč	158
Rajčatová pizza	160
Salát s rajčaty	162
Salát z mladé řepy	164
Salát z pečené dýně s kozím sýrem	166
Salát z pečených paprik	168
Semínkový chléb	170
Smažená dýňová rýže s kadeřávkem	172
Snídaňová vejce v dýni	174
Šunkové košíčky s pórkem	176
Tapiokové těstoviny	178
Teplý salát s vejci a slaninou	180
Toskánská polévka	182
Tuňákové placičky	184
Vepřové vindaloo s celerovou rýží	186
Zelná polévka	190

JAK ZAČÍT A USPĚT

Proč jídelníčky s recepty?

Neustále se mě někdo ptá na jídelníčky na míru a já neustále vysvětluji, že je nedělám, jsou zbytečné. Každý jsme unikátní a každý máme jiný výdej energie, jiný metabolismus. Do hry vstupuje mnohem více faktorů než jen hmotnost, věk a výška. Mezi ty nejčastější patří stres a pohyb. Všichni jsme jedineční a každý máme v průběhu dní, týdnů a měsíců vždy různé energetické nároky. Některé dny jsme bez pohybu, jiné naopak velice aktivní. Tím pádem je energetický výdej v průběhu dní a týdnů odlišný a s tím souvisí i příjem. Velice detailně se o tom rozepisují v knize *Jak pálit a neukládat*. Najdete ji na webu *fitplan.cz*.

Časté dotazy týkající se jídelníčků mne přiměly k tomu, abychom se spolu s manželkou společně zamysleli nad problémem, který zdánlivě neměl řešení. Položili jsme si dvě otázky: „Jak vytvořit univerzální hubnoucí jídelníček? A je vůbec možné, aby skutečně fungoval?“ Dnes jsme přesvědčeni, že to možné je. Pravděpodobně nemusí vyhovovat úplně každému, ale hodně lidem pomůže, a to nás donutilo dotáhnout projekt do konce.

Zabralo to ale neskutečné množství práce a času, které v knize nikdy nebudou vidět. Dlouhé měsíce jsme zkoušeli různé varianty a jednu po druhé je zavrhovali jako nefunkční nebo příliš komplikované. Nakonec jsme se dopracovali k verzi, kterou držíte v ruce.

Dřív než přejdete k jídelníčkům, věnujte pár minut i následujícímu textu:

Univerzální neznamená jednoduchý. Přestože nejsem fanouškem počítání kalorií, musely se jídelníčky nějak ukotvit, a s kalorickým příjmem tudíž pracovat. Navíc si potřebujete nejprve pár věcí spočítat, než si vyberete variantu, která vám bude vyhovovat. Jinak to fungovat nebude.

Kalorický deficit ale nikoho dlouhodobě nezachrání. Jde jen o jednu část skládačky. Důležité je nemít hlad. Toho lze docílit správnou kombinací makroživin. Proto jsme se se ženou při sestavování jídelníčků zaměřili především na tyto poměry. Všechna jídla prošla přísnou kontrolou. Do jídelníčků jsme nakonec zařadili jenom ta s (převážně) nižším

obsahem sacharidů a bez lepku. Taková strava má na spalování tuků nejlepší dopad. Nehoní vás mlsná, a tím pádem ani nevede ke větší kalorické deficit. Cítíte se nasycení, což je nejdůležitější. Tělo se postupně přizpůsobí a začne využívat energii uloženou v tukových tkáních. Tím pádem, když to hodně zjednoduším, hubnete.

Kdo za jídelníčky a recepty stojí?

Na této druhé knize se podílelo více lidí. Konkrétně tři, a tady vám je jen ve stručnosti představím. Dámy mají samozřejmě přednost:

Michaela Nováková

Míša před lety absolvovala kurz výživového poradenství, kde se detailněji seznámila s praktikami výživových poradců. Od malička ráda vaří, a tak si to všechno kolem nákupů a přípravy jídla prostě umí zorganizovat. Je to právě ona, kdo připravil pro tuto knihu kalorické kategorie spolu s poměry makroživin, poskládala jednotlivé jídelníčky a doplnila řadu užitečných informací pro usnadnění si práce v kuchyni.

Lucie Grusová

Lucka nám poskytla přístup ke svým receptům a povolila vybrat ty, které nám umožnily jídelníčky sestavit. Lucka je autorka blogu *paleosnadno.cz* a pravidelně se objevuje na předních příčkách v soutěži *Bloggerka roku* nebo *Food blog roku*. Nenechejte se zmást názvem „paleo“ v doméně. Lucčiny recepty jsou prostě k sežrání a krom skvělé chuti je spojuje fakt, že jsou všechny bez lepku a přidaného cukru. Uvařte, ochutnejte a uvidíte.

Petr Novák

Moje maličkost, autor webu *fitplan.cz* a knihy *Jak pálit a neukládat*, které již pomohly tisícům lidí pochopit fungování jejich těla a zbavit se tak přebytných kil. Sám jsem řešil problém s velkou nadváhou, a protože jsem lenoch, snažil jsem se ho vyřešit co nejrychleji a bez většího utrpení. Přečetl jsem desítky studií, vyhodnotil je a nakonec se mi povedlo shodit během pár měsíců 23 kg. Nějakou dobu jsem pořádal úspěšný kurz věnovaný spalování tuků a nakonec o tom napsal knihu. V této knize jsem testoval jídelníčky a doplnil informace, které je dobré vědět, než se do toho všeho pustíte.

Jelikož je kniha společným díl(k)em nás všech, na následujících stránkách k vám budeme „promlouvat“ v množném čísle.

Počítat, či nepočítat kalorický příjem?

Většina lidí počítání kalorií nesnáší. Tak proč se jím zabývat? Má to vůbec cenu? Tradiční dietologie je založena především na kalorickém příjmu. Jídelníčky jsou sestavovány právě podle počtu kalorií. Běžný dietolog vám na základě vstupních údajů sestaví jídelníček tak, aby odpovídal vašemu kalorickému příjmu. A pokud je to zodpovědný dietolog, jídelníček navrhne i podle poměru tuků, sacharidů a bílkovin, které byste měli za den přijmout, a zohlední i další potřeby svého klienta.

Nejsme příznivci počítání, protože tato cesta dlouhodobě nevydrží. Po čase vás věčné počítání stejně omrzí a přestane bavit. A ještě ke všemu není nikterak dokonalé. Lidé leckdy bazírují na každém gramu přijímané potravin, a přitom již samotný výpočet toho, kolik kalorií mají denně přijmout, je čistě orientační.

Problém s tradiční dietologií vidíme i v poměrech jednotlivých makroživin. Na základě zkušeností vlastních i dalších tisíců lidí víme, že sacharidů by většina lidí neměla přijímat více než přibližně 100 g/den. Což bohužel většina výživových poradců stále ignoruje.

Jak jsme už jednou psali, co člověk, to originál. Co člověk, to jiný kalorický příjem, jiné požadavky na makroživiny a mikroživiny. Každý má již něco za sebou a na každého působí jiné okolní vlivy. Ať už je to zdravotní stav, dřívější stravovací návyky či pokusy zhubnout, ale i stres a řada dalších faktorů. Prostě každý jsme unikátním spojením genetických a okolnostních vlivů. Proto by výpočet musel obsahovat řadu dalších vstupů, které však nezohledňuje.

Takže všechno je beznadějné, nikdy nezhubnu a tahle kniha je mi naprosto k ničemu?

Rozhodně ne! To by byl velice špatný přístup. Pro řadu lidí je právě stanovení si a dodržování kalorického příjmu nejdůležitějším počinem. Je to start. Začátek na dlouhé cestě za vysněnou postavou a změnou životního stylu. Proč se tedy bránit něčemu, co vás dokáže nastartovat a nasměrovat k vytouženému cíli? Časem to vše půjde samo, i bez počtů, uvidíte.

Spalování tuků na základě kalorického příjmu vychází z již zmiňovaného jednoduchého principu, kalorického deficitu. Chcete-li zhubnout, musíte přijmout méně než vydáte, což jednoduše řečeno zabezpečíte tím, že snížíte příjem potravy, či zvýšíte tělesnou aktivitu, anebo zkombinujete oboje.

Pracovat pouze s kaloriemi a deficitem je velice omezený pohled. Krátkodobě možná funkční, dlouhodobě je ovšem k ničemu. Proto jsme se zaměřili jak na kalorie, tak i na samotné makroživiny a jejich poměr. Poměr, o kterém si myslíme, že je správný a vhodný pro většinu lidí.

Jak zjistíme potřebný kalorický příjem

Odražíme se od určení optimální energetické spotřeby, tzv. bazálního metabolického výdeje (zkráceně BMR z anglického basal metabolic rate). Výše BMR je přibližné množství energie, které tělo potřebuje, i když se ani nepohne. Tohle průměrné denní minimum prostě tělo přijmout musí. Pak již stačí výsledek navýšit o denní aktivity a je to.

Orientační denní energetický výdej si můžete v rychlosti spočítat na webu: fitplan.cz/kalkulacka. Pro určení BMR si zde můžete vybrat ze dvou metod výpočtu.

Protože jste určitě zvědaví a chcete vědět, jak se orientační denní výdej energie počítá, tak pro vás máme i vzorečky a detailní vysvětlení.

Nejprve se vypočítává již zmíněný bazální metabolický výdej, pro který existuje více metod výpočtu. My zmíníme rovnici Mifflin – St. Jeor a Katch – McArdle. První rovnice, navržená Dr. Markem

Mifflinem a Sachiko St. Jeorovou, vyšla podle studie americké dietologické asociace publikované v roce 2005 z porovnání různých rovnic jako nejpřesnější. Druhá rovnice zakládá výpočet na znalosti procenta tělesného tuku. Pokud ho znáte, doporučujeme použít tuto rovnici, protože ji považujeme za přesnější.

Vzorce výpočtu BMR (v kcal*/den)

Rovnice Mifflin – St. Jeor

pro muže:

$$10 \times w + 6,25 \times s - 5 \times a + 5$$

pro ženy:

$$10 \times w + 6,25 \times s - 5 \times a - 161$$

Význam:

w – hmotnost (kg)

s – výška (cm)

a – věk (roky)

* Pozor, nepleťte si kcal a kJ! 1 kcal = 4,184 kJ

Rovnice Katch–McArdle pro muže i ženy:

$$370 + [21,6 \times w \times (1 - f/100)]$$

Význam:

w – hmotnost (kg)

f – procento tělesného tuku (%)

A pak už se jen výsledné BMR vynásobí koeficientem, který zohledňuje míru vaší denní aktivity.

Aktivita	Koeficient
sedavý životní styl	1,2
velmi lehká práce	1,3
lehká práce	1,4
aktivity charakteru rekreačního sportu	1,5
středně náročná práce	1,6
aktivity typu organizovaného sportu	1,7
těžká práce	1,8
aktivity charakteru závodního sportu	1,9
fyzicky náročné zaměstnání	2,0

A to je celý princip počítání kalorií. Žádná velká věda. Matematika na úrovni základní školy.

Pokud chceme hubnout, musíme logicky přijmout o něco méně. Pro optimální úbytek váhy se doporučuje snížit kalorický příjem denně o 15–20 %. Někde se také uvádí snížení o 500 až 1 000 kcal/den. Na druhou stranu by u žen denní příjem kalorií neměl klesnout pod 1 200 kcal a u mužů pod 1 800 kcal.

Pro ženu ve věku 35 let, s váhou 70 kg, výškou 164 cm, která necvičí a nemá fyzicky namáhavou práci, by výpočet podle rovnice Mifflin – St. Jeor vypadal takto:

$$10 \times 70 + 6,25 \times 164 - 5 \times 35 - 161 = 1\,389 \times 1,2 = 1\,667 \text{ kcal/den}$$

Strava se na hubnutí podílí největší možnou mírou. Většinu úspěchu při hubnutí má na svědomí právě správná strava, a tak chce-li naše žena z příkladu zhubnout, zařadí do svého jídelníčku zdravá jídla a sníží příjem kalorií na 1 300 kcal/den.

Jak zjistíme procento tělesného tuku?

Máme hned několik možností. Tou první jsou chytré váhy a tukoměry. Přístroje,

které dokážou s větší nebo menší přesností určit % tuku v těle společně s dalšími údaji. Jejich použití je pohodlné a v některých případech jsou vám schopny ukázat i předchozí naměřené hodnoty. Nevýhodou však je, že ne každý chce do pořízení chytré váhy investovat.

Další možností jsou přístroje, jako je InBody (existují různé typy). Výhodou InBody je, že poskytují komplexnější analýzu složení těla. Během chvilky tak zjistíte, jak to s vaší obezitou vlastně je. Celé měření na InBody je založeno na tom, že tělem probíhá slabý proud, a protože svaly, voda i tuk mají jiný odpor, dokáže změřit, z čeho se tělo skládá. Dozvíte se, kolik v těle máte svalů, tuku i vody. Budete také vědět, kolik tuku máte uloženo v jednotlivých částech těla. Ve většině případů bývají výsledné hodnoty doplněny o interval, ve kterém byste se měli pohybovat vzhledem ke své výšce a věku. Měření doporučujeme absolvovat ve chvíli, kdy se rozhodnete změnit životní styl, a následně opakovat s odstupem minimálně jednoho měsíce.

Kromě chytrých přístrojů se pro změření tělesného tuku využívá také tzv. kaliperačních kleští. Kaliperačními kleštěmi se měří tlouška podkožní rasy.

Měření se provádí na jednom nebo více místech. Zpravidla čím víc míst na těle naměříme, tím získáme přesnější údaj. Naměřené údaje se následně porovnávají s tabulkou, která se dodává spolu s kaliperem. Možná vás to překvapí, ale údaje získané pomocí této metody bývají velmi přesné.

Orientační hodnotu procenta tělesného tuku si také můžeme spočítat za pomoci kalkulaček, které jsou volně dostupné na internetu.

Máme spočítáno, co dál?

Pokud chcete zhubnout a přidržel se kalorického příjmu, bývá nejtěžší nejen začít, ale i sestavit, co jíst, aby strava byla pestrá, chutná, neodradila a neměli jste pořád hlad. Trávit každý den spoustu času v kuchyni se nikomu určitě nechce. K tomu všemu jsme při přípravě receptů/jídelníčků přihlíželi.

Kuchařka přináší inspiraci pro tří-týdenní jídelníčky, a to hned ve třech variantách dle kalorického příjmu:

- 1 300 kcal/den
- 1 500 kcal/den
- 1 800 kcal/den

Na základě výpočtu si vyberete variantu, která pro vás bude nejlepší.

Díky jídelníčkům a receptům v této knize se stačí jen rozhodnout, kdy nastane váš den D, nakoupit, uvařit a začít budovat nové stravovací návyky.

Recepty vám otevrou nové obzory.

Po třech týdnech pochopíte, že některé suroviny mají mnohem širší využití, než jste si třeba mysleli. Jak už víte, autorkou všech receptů, kromě královských karbanátků a salátu s rajčaty, je úžasná Lucie Grusová. Vydala několik úspěšných kuchařek, jejichž přehled dohledáte na jejím webu *paleosnadno.cz*. Takže jestli vám po třech týdnech dojde inspirace, víte, kde hledat.

Lucčiny recepty jsme nevybrali náhodou. Jídla jsou zdravá, chutná a vyvážená. Zasytí a nemáte po nich za půl hodiny zase hlad. Vše je v receptech popsáno tak, že i složitější postup zvládne člověk, který není v kuchyni až tak moc „doma“. Obsahují řadu tipů, na které přijdete až po pár letech vaření.

Z pohledu rozložení makroživin (bílkoviny, tuky, sacharidy) jsme zastánci stravování s nižším obsahem sacharidů. O tom jsme se už v úvodu zmiňovali. Proto zastoupení sacharidů ve třítýdenním jídelníčku průměrně **nepřesahuje 100 g/den**. Nízký příjem sacharidů je pro hubnutí klíčový. Sacharidy, nebo chcete-li cukry, mají na tělo větší vliv, než si většina lidí myslí a je ochotna si připustit.

Detailně je to opět vysvětleno v knize *Jak pálit a neukládat* (fitplan.cz/kniha), kde se sacharidům a hormonům věnuje mnoho kapitol. Jednu jsem si dovolil vtěsnat i do této knihy, protože ji považujeme za velice důležitou. Jde o kapitolu věnovanou inzulinu. Zkrátka jakmile přijímáte špatný poměr sacharidů, je pro většinu lidí v zásadě nemožné dlouhodobě zhubnout a váhu si udržet. Pouhé snížení kalorického příjmu bez úpravy makroživin vyvolá jen větší hlad. Pár týdnů to vydržíte, možná i zhubnete, ale pak nastoupí jojo efekt a váhu naberete zpět. Správnou kombinací makroživin se tomu dá předejít.

A teď již slibovaná kapitola o inzulinu, snad nejznámějším hormonu s největším vlivem na ukládání tuků. I když jste knihu *Jak pálit a neukládat* četli, jsou to tak zásadní informace, že neuškodí si je připomenout.

Inzulín – hormon hladu a nadbytku

Jeho hladina v krvi hraje při hubnutí obrovskou roli. Inzulín je hormon, který snižuje hladinu cukru v krvi. To je celkem známý fakt. Produkuje ho slinivka břišní. Většina lidí zná inzulín především jako lék na cukrovku (diabetes 1. typu). Léčí se jím diabetici. Ti si aplikují inzulín podkožně prostřednictvím injekcí, inzulínových per nebo inzulínových pump.

Inzulín se nazývá hormonem sytosti a nadbytku. Jeho hlavním úkolem je transport glukózy z krve do buněk kosterního svalstva, mozku a tuků v těle. Inzulín tělo vyplavuje nepřetržitě a jeho normální hladina se pohybuje v rozmezí od 4 do 6 mmol/l (milimol na litr).

Jak dojde k nárůstu hladiny inzulínu?

Přijetím potravy bohaté na sacharidy dojde rychle k jejich rozložení na jednoduché sacharidy a následně na glukózu, tedy glukózový cukr, který se dostane do krve. Velké množství glukózového cukru v těle je nevyhovující a nebezpečný stav. Proto si lidé s cukrovkou (diabetes 1. typu) musí píchnout dávku inzulínu, aby došlo k jeho snížení.

Pro zdravé tělo je vysoká hladina glukózového cukru signálem k produkci více inzulínu. Ten začne glukózu rozdělovat do každé buňky v těle, čímž se snaží hladinu glukózového cukru v krvi snížit. Může dojít ke stavu, kdy buňky jsou nasycené a kdy hladina glykogenu (vysoce větvený polymer tvořený glukózami) je vysoká. Posledním místem, kam je možné nadbytek glukózy uložit, je tuk. Všechn cukr, který přijmeme navíc, se tak uloží do tělesných tuků. Čím více

sacharidů sníme, tím víc inzulínu tělo vyplaví, takže je velice rychle uloží.

V těle zůstane vyplaveno nadměrné množství inzulínu, který nemá co zpracovávat. Takový stav se často projevuje únavou a slabostí. Většina lidí v ten okamžik sáhne po něčem sladkém. Řeknou si: „Potřebuji rychlé cukry.“ To paradoxně povede k vyplavení ještě většího množství inzulínu, který následně zůstane vyplaven v těle. Dojde tak k ještě větší únavě a slabosti. Ocítáme se v začarovaném kruhu.

Množství vyplaveného inzulínu jsme do určité míry schopni ovlivňovat a upravovat. Takovému stavu říkáme „citlivost těla na inzulín“. Čím jsme na inzulín citlivější, tím méně ho tělo vyplaví a tím pomaleji dojde k jeho uvolnění do krevního řečiště. Opakem vysoké citlivosti těla na inzulín může být nízká citlivost, ale mnohem častěji se tomuto stavu říká „inzulínová rezistence“.

Citlivost těla na inzulín a inzulínová rezistence

Citlivost na inzulín má co do činění s tím, jak na něj vaše buňky reagují. Kdo má tělo na inzulín hodně citlivé, tomu stačí menší zvýšení jeho hladiny v těle pro zpracování sacharidů. Lidé, kteří mají nízkou citlivost těla na inzulín, trpí inzulínovou rezistencí (diabetes 2. typu) a vyžadují větší dávku inzulínu k zpracování přijatých sacharidů, případně podání léků pomáhajících zpracovat inzulín jejich tělem již vyprodukovaný.

Inzulínová rezistence

Stav, při kterém tělo (resp. tkáně) nedokáže efektivně využívat produkováný inzulín. Lidé trpící inzulínovou rezistencí se ve většině případů propracují až k diabetu 2. typu. Při inzulínové rezistenci se glukóza hromadí v krvi, místo aby byla absorbována tělesnými buňkami. Převod glukózy z krve do buněk má, jak víme, na starost inzulín.

Většina lidí trpících inzulínovou rezistencí o ní ani neví. Trvá mnoho let, než si vypěstují diabetes 2. typu, a pak už je jen krůček k metabolickému syndromu. Na řadu přichází infarkty a podobné nešvary. Místo toho, aby lidé jednoduše upravili jídelníček a inzulínové rezistence se postupně zbavili, užívají léky. Je to jednodušší. Změna životního stylu je přitom zaručený lék na inzulínovou rezistenci.

Pokud máme vyšší citlivost na inzulín, jsme schopni jíst potraviny bez přílišného zvýšení jeho hladiny v těle. Proto existují lidé, kteří ať snědí, co snědí, jsou stále hubení. Mají mimo jiné i vysokou citlivost na inzulín. Ten jim nikdy nestoupá do závratných výšek. Energie se do těla uvolňuje postupně, čímž se neuvolní velké množství inzulínu. Nedojde k rychlému uložení glukózy do tělesných tuků, protože je postupně v čase spotřebována a využita.

Pokud máme hladinu inzulínu dostatečně nízkou, dojde k využití jiného zdroje energie. Mastné kyseliny (tělesný tuk) jsou proměněny na energii. Inzulín je nezpracuje = hubnete nebo nenabíráte na váze. Jakmile se hladina inzulínu zvýší, úbytek tuků z těla se zastaví.

Lidé, kteří svá těla dlouhodobě doslova bombardují jídlem s vysokým glykemickým indexem a sacharidy, se pomalu, ale jistě stávají odolní vůči účinkům inzulínu v těle. Když snědí jídlo bohaté na sacharidy, jejich tělo uvolní více inzulínu, než je běžné. Zjednodušeně lze říci: vyšší hladina inzulínu = více ukládání tuků v těle.

Citlivost těla na inzulín je možné zlepšovat

Pokud je hladina inzulínu v těle vysoká, není možné zbavovat se tuků. Ke spalování tuků dochází v okamžiku snížení jeho hladiny v těle a zvýšení aktivity růstového hormonu.

Růstový hormon je velmi silný hormon, který je zodpovědný za mnoho pozitivních metabolických funkcí, z nichž je pro tento okamžik nejzajímavější uvolnění tělesných tuků (mastných kyselin). V případě, že chceme mít vysokou hladinu růstového hormonu, musíme snížit hladinu inzulínu v těle. Růstový hormon a hladina inzulínu jsou nepřímě úměrné. Jeden je vysoký, druhý je nízký.

Není možné docílit stavu, kdy v těle budete mít vysokou hladinu růstového hormonu i inzulínu současně.

Citlivost těla na inzulín se navíc během dne mění. Ráno je tělo nejcitlivější, a proto dokáže nejlépe reagovat na přijaté potraviny. Večer je naopak citlivé nejméně, může tedy vyprodukovat nadměrné množství inzulínu jako reakci na nesprávnou potravinu bohatou na jednoduché sacharidy.

Co je důležité si zapamatovat:

- Hladina inzulínu je nízká, když je hladina růstového hormonu vysoká – a naopak.
- Růstový hormon uvolňuje mastné kyseliny (tuk) z těla v případě, že máte nízkou hladinu inzulínu.
- Citlivost těla na inzulín znamená, jak citlivé jsou vaše buňky na jeho účinky v těle.
- Čím vyšší bude hladina inzulínu v těle, tím těžší bude zbavit se tuků.
- Citlivost těla na inzulín se během dne mění.
- Vysoký příjem sacharidů = vysoká hladina inzulínu v těle.

- Vysoká hladina inzulínu v těle blokuje účinky leptinu.

Jak regulovat hladinu inzulínu v těle?

Už víme, jak tělo funguje a jak ukládá, respektive uvolňuje tuky. Pokud chceme hubnout a zbavovat se tuků bez zvýšení fyzické aktivity, je potřeba provést správnou změnu jídelníčku, čímž se upraví citlivost těla na inzulín. Znamená to konzumovat potraviny, které nezvyšují jeho hladinu v těle a nedráždí inzulínový hormon. Ten nebude blokovat informace leptinu, vysílané do mozku tukovými buňkami. Možností je zvýšit příjem bílkovin a přidat do stravy zdravé tuky. Tuk v jídle má úžasnou vlastnost – dokáže člověka zasytit a zpomaluje trávení, tedy i vstřebávání sacharidů do krve. Dobrá zpráva je, že příjem tuku neovlivní hladinu inzulínu v těle. Jíst správný tuk totiž vůbec neznamená být tučný. Naopak, se správným tukem se velice dobře hubne!

Netradiční suroviny

Jídla jsme vybírali i dle toho, aby neobsahovala příliš mnoho netradičních surovin. Pouze tolik, abyste se s námi dozvěděli i něco nového a rozšířili si jídelníček a obzory o pár nových ingrediencí.

K méně tradičním, které se v jídelnících s recepty objevují, patří:

Batáty



Jedná se o kořenové hlízy povijnice batátové. Přestože nejsou batáty botanicky příbuzné pravým bramborům, jsou často označovány jako sladké brambory. K dostání jsou běžně ve všech supermarketech mezi zeleninou.

Černý kořen



Lidově nazývaný hadí mord španělský je zelenina podobná křenu s chutí jako pastinák. Seženete ho taktéž v obchodech se zeleninou.

Ghí



Není nic jiného než pročištěné přepuštěné máslo, které si můžete doma vyrobit, anebo již hotové zakoupit nejen v obchodech zdravé výživy, ale často i v běžných supermarketech nebo v některých drogeriích v části s potravinami.

Chia semínka



Jedná se o semínka šalvěje hispánské, které jsou označovány jako superpotravina. Koupíte je nejen v obchodech zdravé výživy, ale často i v běžných supermarketech. Pokud drogerie nabízí koutek se zdravou výživou, bývají k dispozici také tam.

Kokosová mouka



Je nejednodušší umletá dužina kokosového ořechu. Kokosová mouka však není strouhaný kokos. Při její výrobě se z ní odstraní většina vody a tuku, a tím pádem se při pečení chová jinak. Zakoupit ji můžete v obchodech zdravé výživy či v některých supermarketech. Rovněž se můžete poohlédnout v drogeriích s koutkem zdravé výživy. Nelekněte se vyšší ceny kokosové mouky. V receptech jí používáme jenom trošku a vydrží vám dlouho.

Kokosové mléko



Vyrábí se z dužiny kokosu speciálním druhem odšťavňování. Zakoupit lze běžně v obchodech anebo v drogerii, má-li koutek se zdravou výživou.

Kokosový olej



Většina těchto olejů se vyrábí ze sušené dužiny kokosových ořechů. Po vysušení dochází k lisování oleje. Kokosový olej má specifickou vůni a chuť, která ne každému může být příjemná. Zakoupíte ho, jako i předchozí potraviny, v obchodech se zdravou výživou či některých supermarketech nebo v některých drogeriích v oddělení s potravinami. Pokud kokosový olej neznáte, doporučujeme zakoupit nejprve menší balení, abyste zjistili, zda mu přijdete na chuť.

Krémové žampiony



Jsou chuťově více výrazné než žampiony bílé. V obchodech dnes většinou mívají na výběr z obou druhů.

Mandlová mouka



Můžete si ji buď koupit, není ovšem nejlevnější, anebo jednoduše připravit doma. My volíme zásadně variantu číslo dvě. Není to nic složitého. Mandle stačí rozmixovat na prášek či umlít. Jediný

rozdíl je v tom, zda použijete mandle i se slupkou, či oloupané. Necháte-li slupku, bude mouka lehce nahořklá a samozřejmě tmavší. Použijete-li mandle bez slupky, získáte mouku bílou a lehce nasládlou. Před mletím musí být mandle vždy vyloženě vysušené, jinak vám vznikne spíš máslo než mouka. Kdybyste chtěli mandlovou mouku koupit, seženete ji např. v obchodě se zdravou výživou.

Psyllium



Neboli rozemletý obal semen jitrocele indického se vyznačuje velkým obsahem vlákniny. Čistý prášek má neutrální chuť a neobsahuje žádné cukry. Koupíte ho nejen v obchodech se zdravou výživou, ale i některých supermarketech, lékárnách či drogeriích s koutkem se zdravou výživou.

Tapioková mouka



Jde o maniokový škrob, který pochází z kořene manioku, což je plodina rostoucí v Jižní Americe a Indii. Tapiokovou mouku seženete v obchodech se zdravou výživou.

JÍDELNÍČKY

1 300 kcal

1 500 kcal

1 800 kcal

Třítýdenní jídelníček – 1 300 kcal

Pokud jste se rozhodli dodržovat příjem okolo 1 300 kalorií denně, na následujících stranách najdete jídelníček na tři týdny. Nejste-li si jisti, jak vysoký kalorický příjem je pro vás vhodný, nalistujte kapitolu *Jak zjistíme potřebný kalorický příjem*. Každý den se vždy skládá ze tří hlavních jídel: snídaně, obědu a večeře. Protože nikdo nechce trávit zbytečně moc času v kuchyni, některá jídla se opakují. Přesto je jídelníček pestrý a chutný. Jídla, která vám zachutnají, můžete využít k vytvoření dalších vlastních jídelníčků.

Některé dny mají kalorický příjem vyšší, jiné nižší. Není důležité mít každý den přesně 1 300 kalorií. Důležité je mít za týden příjem kolem $7 \times 1\,300$ kcal.

V následující tabulce najdete přehled, kolikrát se dané jídlo v daném týdnu objeví a na které straně v kuchařce ho najdete, což vám pomůže se zorientovat. Doporučujeme si recepty projít a nakoupit potřebné suroviny. Při vaření je fajn myslet na to, že pokud jídlo vydrží do doby opakování se v jídelníčku v lednici nebo mrazničce, určitě se vyplatí uvařit všechny porce najednou. Ušetříte tak spoustu času a také energie.

Přehled jídel na 3 týdny

Název jídla	Str.	1. týden	2. týden	3. týden	Celkem
Batátové curry	74			2	2
Brokolicová krémová polévka	78	1		2	3
Cuketová placka se sušenými rajčaty a olivami	82	1	2		3
Dýňové placky	94	1	2	1	4
Dýňové rizoto se žampiony	90			2	2
Frittata s kuřetem a batáty	100		2	1	3
Hovězí burger se zelným salátem	108	2			2
Hovězí s vídeňským dýňovým salátem	112			2	2
Chia pudink s malinami	114		1	2	3
Jahodová granola	116		1	1	2
Karbanátky se zelím a houbami	120		2		2
Krémová kuřecí polévka	124	2		1	3
Krémová polévka s lososem	126		2	1	3
Květák s houbami a špenátem	138	1	2	1	4
Pečené kapustové karbanátky	150		1		1
Polévka z pečené mrkve	154	1	3		4
Polévka z pečených rajčat	156	2		2	4
Pórkový masový koláč	158	1			1
Salát s rajčaty	162	2	2	1	5

Název jídla	Str.	1. týden	2. týden	3. týden	Celkem
Salát z pečené dýně s kozím sýrem	166	1			1
Salát z pečených paprik	168	2	1	1	4
Smažená dýňová rýže s kadeřávkem	172	2			2
Snídaňová vejce v dýni	174	1	1		2
Šunkové košíčky s pórkem	176	2		1	3
Toskánská polévka	182			1	1
Vepřové vinaloo s celerovou rýží	186	1	1		2

Den 1

Výživové hodnoty: 1 350 kcal Bílkoviny 56 g Tuky 97 g Sacharidy 71 g

Snídaně: Šunkové košíčky s pórkem str. 176

Oběd: Salát z pečené dýně s kozím sýrem str. 166

Večeře: Polévka z pečených rajčat str. 156

Den 2

Výživové hodnoty: 1 320 kcal Bílkoviny 59 g Tuky 99 g Sacharidy 54 g

Snídaně: Polévka z pečených rajčat str. 156

Oběd: Hovězí burger se zelným salátem str. 104

Večeře: Květák s houbami a špenátem str. 138

Den 3

Výživové hodnoty: 1 370 kcal Bílkoviny 59 g Tuky 92 g Sacharidy 77 g

Snídaně: Snídaňová vejce v dýni str. 174

Oběd: Hovězí burger se zelným salátem str. 104

Večeře: Polévka z pečené mrkve str. 154

Den 4

Výživové hodnoty: 1 320 kcal Bílkoviny 79 g Tuky 74 g Sacharidy 76 g

Snídaně: Cuketová placka se sušenými rajčaty a olivami str. 82

Oběd: Smažená dýňová rýže s kadeřávkem str. 172

Večeře: Krémová kuřecí polévka str. 124

Den 5

Výživové hodnoty: 1 339 kcal Bílkoviny 68 g Tuky 85 g Sacharidy 81 g

Snídaně: Brokolicová krémová polévka str. 78

Oběd: Pórkový masový koláč str. 158
a salát s rajčaty str. 162

Večeře: Smažená dýňová rýže s kadeřávkem str. 172

Den 6

Výživové hodnoty: 1 289 kcal Bílkoviny 67 g Tuky 79 g Sacharidy 78 g

Snídaně: Šunkové košíčky s pórkem str. 176

Oběd: Krémová kuřecí polévka str. 124
a salát s rajčaty str. 162

Večeře: Salát z pečených paprik str. 168

Den 7

Výživové hodnoty: 1 360 kcal Bílkoviny 62 g Tuky 83 g Sacharidy 92 g

Snídaně: Dýňové placky str. 94

Oběd: Vepřové vindaloo s celerovou rýží str. 186

Večeře: Salát z pečených paprik str. 168

Den 8

Výživové hodnoty: 1 378 kcal Bílkoviny 69 g Tuky 92 g Sacharidy 63 g

Snídaně: Chia pudink s malinami str. 114

Oběd: Vepřové vindaloo s celerovou rýží str. 186

Večeře: Krémová polévka s lososem str. 126

Den 9

Výživové hodnoty: 1 346 kcal Bílkoviny 51 g Tuky 86 g Sacharidy 92 g

Snídaně: Jahodová granola s bílým jogurtem str. 116

Oběd: Cuketová placka se sušenými rajčaty a olivami str. 82

Večeře: Polévka z pečené mrkve str. 154

RECEPTY

Aglío olio e peperoncino

Výživové hodnoty
na 1 porci

Kalorie
810 kcal

Bílkoviny
28 g

Tuky
60 g

Sacharidy
43 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
5 minut (bez přípravy
tapiokových těstovin)

Doba vaření
10 minut



- 2 porce tapiokových těstovin
(připravíte dle receptu na tapiokové těstoviny, str. 178)
- 4 lžíce extra panenského olivového oleje
- 2 velké stroužky česneku
- 1 velká chilli paprička
- hrst čerstvé hladkolisté petrželky
- sůl
- pepř

1. Chilli papričku zbavte semínek a nakrájejte ji nadrobno. Petrželku natrhejte nebo nakrájejte na kousky (můžete včetně natě).

2. Na olivovém oleji ve velké pánvi při nižší střední teplotě orestujte česnek nakrájený na plátky nebo nahrubo rozdrcený. Stačí jen pár minut. Dejte pozor, ať česnek nezhnědne, a tím pádem nezhořkne.

3. Předem připravené tapiokové těstoviny přihodte do pánve, ať se chuť hezky rozvine a nasaje se do těstovin. Přidejte nakrájenou chilli papričku, podle chuti osolte, opepřete a krátce prohřejte.

4. Na talíři posypejte petrželkou a podávejte.



Batátové curry

Výživové hodnoty
na 1 porci

Kalorie
700 kcal

Bílkoviny
39 g

Tuky
41 g

Sacharidy
42 g

Počet porcí
4 porce

Doba přípravy
10 minut

Doba vaření
70 minut



- 400 g kuřecích prsou
- 100 g cibule
- 2 lžíce kokosového oleje
- 150 g mrkve
- 200 g červené papriky
- 2 velké stroužky česneku
- 15 g oloupaného čerstvého zázvoru
- 1 plná lžička římského kmínu
- 1 plná lžička mletého koriandru
- ½ lžičky semínek černé hořčice
- ½ lžičky semínek žluté hořčice
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 600 g rajčat nebo 1 ½ konzervy loupaných rajčat
- 400 g batátů
- 600 ml kokosového mléka
- sůl
- pepř
- 1 limetka
- 1 chilli paprička
- 2 hrsti lístků čerstvého koriandru

1. Cibuli oloupejte, podélně rozkrojte a nakrájejte na tenké proužky. Oškrábanou mrkev nastrouhejte pomocí speciální škrabky na nudličky julienne. Pokud jste v kuchyni zručnější, zvládnete to i s obyčejným ostrým nožem, anebo to vyřešte prostým nakrouháním škrabkou.
2. Oloupejte rajčata. (Pokud používáte rajčata z konzervy, tento krok přeskočte. Už to za vás udělal někdo jiný.) Přiveďte vodu k varu, do ní ponořte na 5 minut rajčata nakrojená mírně do kříže. Pak je slijte a šokově je zchladte v ledové vodě. Díky tomu vám půjde slupka krásně sloupnout. Kromě slupky odstraňte i tuhou část od stopky. Oloupaná rajčata nakrájejte na kostičky a dejte zatím stranou.
3. Ve větším hrnci rozeřte při střední teplotě kokosový olej. Na něm nechejte zesklivatět cibulku. Pak přidejte nakrouhanou mrkev, mírně osolte a společně restujte 5 minut.
4. Omytou papriku nakrájejte na nudličky, přimíchejte ke směsi a společně restujte dalších 10 minut.
5. Jakmile zelenina změkne, přidejte rozdrčený česnek, nadrobno nasekaný zázvor a všechno koření. Nechejte pár minut za častého míchání restovat a uvolnit všechnu tu nádhernou vůni. Nakonec přidejte rajčatový protlak a krátce osmahněte.
6. Do hrnce přisypejte oloupaná rajčata a vše zalijte kokosovým mlékem. Přikryjte pokličkou a vařte 15 minut.
7. Mezitím nakrájejte kuřecí maso na nudličky a oloupané batáty na kostky (cca 2 × 2 cm).
8. Po 15 minutách mírného varu do hrnce přidejte kuřecí maso a batáty. Vařte společně zakryté 10 minut (dokud batáty nezměknou a mírně nezhustí omáčku).
9. Hotové curry dosolte a opepřete podle chuti. Podávejte posypané lístky koriandru, kousky čerstvé chilli papričky a čtvrtkou limetky na dochucení.

Proč chilli papričky pálí a mají vliv na hubnutí?

Papričky obsahují kapsaicin, který způsobuje, že jsou pálivé. Tato látka má také vliv na spalování tuků. A když pálíte, tak hubnete.

Kapsaicin se dobře rozpouští v tucích a alkoholu. Pokud potřebujete zahnat akutní pocit pálení v ústech, dejte si panáka mléka nebo kořalky.



Dýňová granola

**Výživové hodnoty
na 1 porci**

Kalorie
370 kcal

Bílkoviny
5 g

Tuky
29 g

Sacharidy
27 g

Počet porcí
4 porce

Doba přípravy
10 minut

Doba vaření
90 minut



Dýňové rizoto se žampiony

Výživové hodnoty
na 1 porci

Kalorie
690 kcal

Bílkoviny
16 g

Tuky
53 g

Sacharidy
31 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
10 minut

Doba vaření
20 minut



Hovězí burger se zelným salátem

**Výživové hodnoty
na 1 porci**

Kalorie
550 kcal

Bílkoviny
29 g

Tuky
41 g

Sacharidy
21 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
15 minut

Doba vaření
15 minut



Hovězí burger se žampiony

Výživové hodnoty
na 1 porci

Kalorie
1100 kcal

Bílkoviny
52 g

Tuky
75 g

Sacharidy
59 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
60 minut (včetně odležení
masa na pokojovou teplotu)

Doba vaření
60 minut



- 400 g batátů
- 1 vejce (velikost L)
- 300 g mletého hovězího masa
- 300 g cibule
- 250 g čerstvých žampionů
- 50 g ghí
- 60 g majonézy
- 30 g polníčku nebo rukoly
- čerstvá petrželka
- sůl
- pepř

1. Mleté maso vyndejte z lednice a nechejte ho před samotným zpracováním dojít na pokojovou teplotu. Oloupané batáty nastrouhejte najemno. Smíchejte je s několika špetkami soli, nechejte chvíli vypotit a pak přes sítko co nejlépe vymačkejte (dokud poteče byť jen kapka tekutiny).

2. Batáty promíchejte s vejcem a špetkou pepře. Ze vzniklé hmoty vytvořte na plechu, vyloženém pečicím papírem, vyšší placky (1 placku na 1 porci) o průměru přibližně 10 cm. Dejte péct na 30–40 minut do trouby vyhřáté na 180 °C, dokud placičky nezačnou krásně zlatnout.

3. Cibuli nakrájejte na tenká půlkolečka. V pánvi roze-hřejte většinu ghí a při střední teplotě na něm osmahněte cibulku se špetkou soli hezky dozlatova. To chvíli trvá, nesnažte se tento proces uspěchat nastavením vyšší teploty, ať nemáte cibuli spálenou dočerna. Na druhou stranu ani tento krok nezkracujte, jinak cibule neztratí svou palčivou chuť a neze-sládne. Prostě počítejte s minimálně 15 minutami.

Pečená segedínská krkovička

Výživové hodnoty
na 1 porci

Kalorie
630 kcal

Bílkoviny
32 g

Tuky
49 g

Sacharidy
15 g

Počet porcí
3 porce

Doba přípravy
10 minut

Doba vaření
60 minut



Pečené hovězí ragú se zeleninovým pyré

**Výživové hodnoty
na 1 porci**

Kalorie
990 kcal

Bílkoviny
65 g

Tuky
57 g

Sacharidy
54 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
10 minut

Doba vaření
240 minut



Pizza s řepou a kozím sýrem

Výživové hodnoty
na 1 porci

Kalorie
700 kcal

Bílkoviny
28 g

Tuky
56 g

Sacharidy
25 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
15 minut

Doba vaření
30 minut



Semínkový chléb

**Výživové hodnoty
na 1 porci**

Kalorie
425 kcal

Bílkoviny
13 g

Tuky
33 g

Sacharidy
15 g

Počet porcí
3 porce

Doba přípravy
15 minut

Doba vaření
60 minut



Tapiokové těstoviny

**Výživové hodnoty
na 1 porci**

Kalorie
610 kcal

Bílkoviny
27 g

Tuky
39 g

Sacharidy
39 g

Počet porcí
2 porce

Doba přípravy
5 minut

Doba vaření
10 minut



Jídelníčky na hubnutí

21 dní, 53 receptů, krok za krokem a bez hladovění

Petr Novák | Michaela Nováková | Lucie Grusová

Redakce: Hana Janišová

Jazyková korektura: Michal Kučera, Barbora Vargová

Obálka: Petr Novák

Foto: Petr Novák, Lucie Grusová a fotobanka

Sazba: Milan Vilímek Jihlavský

Vytiskly: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Vydání první. 192 stran

Vydal Petr Novák, Na Beránku II 107, 252 25 Ořech, v roce 2019.

www.fitplan.cz

petr@fitplan.cz

Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-906548-4-6