

Moja štíhla príručka



(čo v nej nájdeš a ako s ňou pracovať?)

Vo svojej práci a tvorbe sa snažím zdokonaľovať každým dňom, preto verím, že táto publikácia bude pre všetkých príjemným prekvapením a že v nej každý nájde to, čo hľadá. Snažila som sa, aby bola prepracovaná a praktická čo sa týka spracovania, vizuálnej stránky a v neposlednom rade aj výnimočná jej obsahom. Aby bola kniha osobnejšia, budem sa v nej každému prihovárať tykaním.

• **Prvú časť** tejto knihy tvorí teoretická časť, v ktorej sa dozvieš cenné informácie o chudnutí, makroživinách, počítaní kalórií, zistíš koľko jedál denne potrebuješ, ako by mal vyzeráť tvoj nákupný zoznam, aké suroviny máš v kuchyni používať, čím sa riadiť pri zostavení tvojho jedálnička a mnoho ďalších cenných informácií. Všetky informácie, ktoré som vložila do tejto knihy, vychádzajú z mojich **vedomostí a praxe**. Pracovala som so stovkami rôznych ľudí, čo mi prinieslo nenahraditeľné skúsenosti. Je na tebe, ktoré si osvojíš a aplikuješ do svojej rutiny.

Tu už nájdeš rozdiel oproti prvej knihe, ktorej základom sú recepty. Do **Mojej štíhlejšej príručky** som sa rozhodla vložiť **viac odborných informácií**, ktoré ti budú pomáhať v každodennom živote. Táto kniha pomôže k postupnému **naplneniu tvojho cieľa**.

Každý z nás je **zodpovedný sám za seba** a za to, ako bude pristupovať k svojmu stravovaniu a svojej telesnej schránke. Je to len naše rozhodnutie a ak po niečom **veľmi túžiš**, tak nemôže existovať **nič**, čo by ťa mohlo demotivovať, alebo zastaviť. Ani zlé skúsenosti, ani sklamanie, ani predošlé roky prežité na „tradičnej“ kuchyni (v úvodzovkách preto, lebo u nás doma je už tradičnou kuchyňou zdravšia príprava jedál a knedle, guláše, tučné zákusky či rezne sú príležitostnými jedlami a nemali by tvoriť základ nášho jedálnička). Ani keď ti niekto povie – My sme to jedli celý život a nič nám nie je. Nie je to pravda. Popravde, poznám len veľmi málo ľudí, ktorí celý životedia a pijú takmer výlučne nezdravo a po štyridsiatke nemajú zdravotné ťažkosti (pozor, hovorím o ťažkostiach spôsobených nesprávnou životosprávnou, nie ťažkostiach a zdravotných problémoch, ktoré



Jednoduché sacharidy nájdeš napríklad v týchto potravinách:

Sladkosti
Biele pečivo, biele cestoviny
Biely cukor
Džúsy a limonády
Med, hroznový cukor
Biela ryža
Niektoré ovocie



Komplexné sacharidy nájdeš napríklad tu:

Ovsené vločky
Ryža natural
Pšeno, pohánka, quinoa
Celozrnný kuskus a bulgur
Celozrnné cestoviny
Celozrnné pečivo
Strukoviny
Niektoré ovocie a zelenina

Rozdiel medzi jednoduchými a zložitými sacharidmi spočíva vždy v ich **premene na energiu**. Ak skonzumuješ **jednoduché sacharidy**, rozkladajú sa v tvojom tráviacom trakte na glukózu. Tá prechádza do tvojho **krvného obehu** a okamžite zásobuje tvoje bunky **energiou**. Jednoduché sacharidy sa už ďalej **neštiepia**, preto tento proces prebieha veľmi rýchlo – vstrebávajú sa ti **priamo do krvi**. Hladina tvojho krvného cukru (glukózy) **rýchlo stúpne** a uvoľní sa hormón **inzulín**. Ten **prebytočný** cukor (glukózu) **prečerpá** do tvojich svalov. Inzulín slúži na to, aby **reguloval** hladinu cukru v tvojej krvi. Obézni ľudia zvyknú mať neustále zvýšenú hladinu cukru v krvi a produkcia inzulínu je silnejšia, preto sa im inzulín **vyčerpá**.

To však neznamená, že nemôžeš jesť žiadne jednoduché sacharidy. Sú napríklad veľmi vhodné na doplnenie energie po cvičení, či na turistike alebo cyklistike. Medzi jednoduché sacharidy patrí napríklad aj med, ktorý by som určite uprednostnila pred bielym rafinovaným cukrom napriek tomu, že sa v tvojom tele bude správať (čo sa týka rýchlosti vstrebávania) takmer rovnako.

Jednoduché sacharidy, ako napríklad spomínaný med alebo niektoré druhy ovocia si však pokojne smieš dopriať aj počas dňa. Odporúčam ich kombinovať s bielkovinami/tukom. Čiže napríklad tvaroh s ovocím môže byť pre teba ideálnou desiatou, či olovrantom.

K tejto problematike by som pridala aj výraz **glykemický index** – určite si sa už stretla s výrazom „potraviny s vysokým, alebo nízkym glykemickým indexom“. Glykemický index hovorí o tom, ako rýchlo daná potraviná, ktorú skonzumuješ, zvýši tvoju hladinu cukru v krvi. Potraviny s **vysokým**



Ako by mal vyzerat tvoj nákup a ako si vyberat potraviny?

Všeobecne vhodný nákupný zoznam neexistuje, keďže každá máme svoje preferencie, chute, niektoré z nás majú rôzne intolerancie a podobne. V tejto kapitole som sa snažila vytvoriť nákupný zoznam, z ktorého si vyberieš to vhodné pre seba. Pri najčastejšie využívaných potravinách som vpísala aj benefit pre tvoje zdravie.

Ak budeš nakupovať podľa tohto zoznamu (samozrejme nekupuj to, čo ti nevyhovuje) a budeš tieto jedlá navzájom vhodne kombinovať, vieš si z nich vyskladať **skvelý redukčný jedálniček**.

Nezabudni, že **nikdy** nemáš nakupovať **hladná**, vyhneš sa tak nákupu zbytočností, ktoré **nepotrebuješ**. Najlepšie je spísať si zoznam jedál, ktoré plánuješ konzumovať/pripravovať behom najbližších dní a až potom nakupovať. Vyhneš sa tak tomu, že sa ti potraviny doma pokazia.

Na konci tejto kapitoly nájdeš aj prehľadnú nákupnú tabuľku, ktorú si vieš odfoťiť do mobilu a mať stále pri sebe.

ZELENINA A OVOCIE

Zelenina a ovocie by mali tvoriť **základ tvojho nákupu**. Denne by si mala skonzumovať spolu aspoň **400 gramov** zeleniny a ovocia. Pokiaľ je to možné, aspoň počas sezóny sa snaž kupovať zeleninu a ovocie od **lokálnych dodávateľov**. Ak máš záhradku, veľa druhov si vieš dopestovať aj sama. Vždy uprednostni **sezónnu zeleninu a ovocie** – v lete si radšej dopraj viac broskýň, malín, jahôd. Ananás či kiwi uprednostni potom v zimnom období, kedy nebudú k dispozícii naše čerstvé lokálne plody. Pri zelenine a ovocí je veľmi náročné určiť, ktoré sú najvhodnejšie, keďže všetky druhy majú na naše telo **blahodárne účinky**, poskytnú široké spektrum **vitamínov a minerálov**, majú veľa **spôsobov využitia**, sú **vhodné pri redukcii** a majú veľa **d'alších benefitov**.



Preto som pre teba spísala tie, ktoré kupujem najčastejšie ja, kvôli ich zdravotným benefitom a ich využiteľnosti v kuchyni:



Čo nekupovať/obmedziť:

Raňajkové cereálie so sušeným ovocím a pridaným cukrom, ovsené/cereálne tyčinky s jogurtovou polevou, cereálne sušienky s pridanými aditívami, glukózovým sirupom a palmovým olejom.

PEČIVO

Pečivo je pre väčšinu ľudí nevyhnutnosťou a nevieme si bez neho svoj jedálny lístok predstaviť. Ak nemáš problém s trávením lepku, pokojne môžeš klasické pečivo zaradiť do tvojho jedálneho lístka. Odporúčam neprekročiť 50 gramov pečiva na jednu porciu a doplniť ho bielkovinami.

Z pečiva odporúčam kupovať kvalitné **celozrnné, kváskové**. Najlepšie je upiecť si vlastné pečivo doma, avšak už aj v obchodoch kúpiš kvalitné druhy.

Namiesto pečiva môžeš použiť aj **ryžové chlebíky, či knackebroty** (nie však ako úplnú náhradu kvalitného pečiva), vždy odporúčam čítať zloženie. Ryžové chlebíky a knackebroty nie sú na 100g váhy menej kalorické ako pečivo, avšak zjesť 100g pečiva je omnoho jednoduchšie, ako 100g ryžových chlebíkov, preto s pečivom prijmeš častokrát väčšie množstvo energie. Aj preto odporúčam strážiť si **skonzumované množstvo**. 3 krajce chleba pri chudnutí naozaj nie sú vhodné, ak chceš prijať energiu z rôznych nutričných zdrojov.

Čo nekupovať/obmedziť:

Náhrady pečiva s aditívami, konzervantmi, palmovým tukom a farbivami. Pečivo s neznámym zložením, sladké plnené pečivo, polotovary.

STRUKOVINY

Strukoviny sú skvelým zdrojom rastlinných bielkovín (pre vegetariánov a vegánov je ich zaradenie do jedálneho lístka nevyhnutnosťou). Obsahujú vysoký **podiel vitamínov, minerálov, vlákniny, zasytia** a pri správnej úprave vieme predísť aj nepríjemnému nadúvaniu.



Ako si zostaviť jedálniček bez počítania kalórií

Zostavenie vlastného jedálnička, ktorý ti bude vyhovovať, chutiť, ktorý bude pre teba dlhodobo udržateľný a pri ktorom nebudeš musieť dlhodobo počítať kalórie, je malou vedou, no napriek tomu to nie je až tak zložité, ako sa môže na prvý pohľad zdať – samozrejme, **ak disponuješ správnymi informáciami**.

Ešte predtým, ako si začneš zostavovať vlastný jedálniček, je dôležité preštudovať si, **z čoho sa skladá tvoja strava** (bielkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, no aj vitamíny a minerály) a ktoré potraviny obsahujú tieto jednotlivé zložky. To som sa ti snažila priblížiť v predchádzajúcich textoch knihy. Ak už vieš, ktoré jedlo obsahuje bielkoviny, sacharidy, tuky a vlákninu, môžeš začať zostavovať vhodný **jedálniček pre teba**. V ňom samozrejme odporúčam zohľadniť tvoje **chute, preferencie, intolerancie** (ak máš viacero intolerancií/alergií, odporúčam aspoň na začiatok výživového poradcu, aby ti nechýbali v strave žiadne živiny).

Následne je dôležité určiť si **cieľ** – teda či chceš **chudnúť** (vtedy musíš byť v kalorickom deficite ako som písala vyššie), alebo **udržiavať váhu a nabrať svaly** (musíš byť v udržiavacom režime alebo miernom kalorickom nadbytku). Na to však nemusíš denne počítať kalórie. Ak si nastavíš určitý stravovací režim a **chudneš**, znamená to, že to robíš dobre a si v energetickom deficite. Ak tvoja váha stagnuje, si v **udržiavacom režime** a ak **stúpa**, dostala si sa do kalorického nadbytku. V závislosti od toho si vieš svoje porcie zväčšiť, alebo zmenšiť.

Ak chudneš a to je aj твоjim cieľom, si na správnej ceste, podarilo sa ti dosiahnuť kalorický deficit. Daj si však pozor na to, aby váha **neklesala príliš rýchlo**. Ak netrpíš obezitou, neodporúčam chudnúť viac ako 3, maximálne 4 kilogramy mesačne, pamätaj, že nie sme v extrémnych premenách a to, čo vidíš v televízii, môže byť veľmi skreslené, nedlhodobé udržateľné a podobné.

Ak si nevieš rady s vyskladáním svojho jedálnička, v nasledujúcom texte som dala dohromady základy stravovania od raňajok až po večeru, ktoré ti pomôžu:



Nenahradiateľné suroviny v mojej kuchyni a ako ich využívam

V tejto kapitole ti prinášam prehľad 10 surovín, ktoré najradšej a najčastejšie využívam pri varení a ktoré mi doma nikdy nechýbajú. Verím, že ťa mnohé inšpirujú.

Pasírované paradajky/paradajkové pyrė

Táto surovina patrí medzi tie, bez ktorých si neviem varenie predstaviť. Pasírované paradajky alebo paradajkové pyrė využívam pri mnohých receptoch do omáčok, alebo na získanie šťavnatej konzistencie. Paradajky majú pri ich tepelnej úprave nenahradiateľné benefity pre naše zdravie vďaka lycopėnu, čiže nimi nikdy nešetřím. Odporúčam ich mať doma stále v zásobe, nepokazia sa a sú naozaj všestranne využiteľné. Spôsobu využitia nájdete v mnohých receptoch v tejto, aj v predošlej knihe.



Ovsené vločky

Vločky mi nikdy v kuchyni nechýbajú a pre mňa ide o jednu z najvyužívanejších surovín do mnohých jedál. Využívam ich na ovsené kaše, do jogurtu, pomleté do koláčov, muffinov, do cesta na pizzu ako čiastočnú náhradu za múku, no tiež na zahusťovanie polievok a omáčok, či do zeleninových placiek. Mnoho ľudí si spája vločky len s jedlami na sladko, opak je však pravdou – sú skutočne skvelo využiteľné aj v slaných receptoch. Inšpiráciu na ich využitie som sa snažila priniesť aj v tejto knihe v receptoch, ktoré nájdete v druhej polovici knihy.



Mix mrazenej zeleniny

Potravina, ktorá mi doma nikdy nechýba. V mrazenej zelenine sa zachováva veľmi veľká časť vitamínov a minerálov, nemusíš mať teda obavy, že je



Ovsená kaša s goji a malinami



♥ 1 porcia ♥

Suroviny:

- ✿ Ovsené vločky jemné 35g
- ✿ Ryžové mlieko 200g
- ✿ Sezamové semienko 5g
- ✿ Med 10g
- ✿ Goji 10g
- ✿ Brusnice sušené 10g
- ✿ Maliny (môžu byť mrazené) 40g
- ✿ Mäta a ovocie na ozdobu

Postup prípravy:

Vločky, goji a sezamové semienko zalejeme ryžovým mliekom a varíme v hrnci na miernom ohni, kým nedosiahneme konzistenciu kaše. Keď kašu odstavíme, primiešame maliny a med. Kašu servírujeme posypanú brusnicami, troškou goji, ozdobenú mäťou a ľubovoľným ovocím.



Môj odborný tip:

Jedna z mojich obľúbených kaší - pridanie goji už do procesu varenia kaše jej dodá skvelú chuť a maliny zas príjemnú kyslosť. Odporúčam ako skvelé jedlo na raňajky, alebo pred, či po cvičení.

Kalórie a makroživiny (na 1 porciu)

Kcal: 370

Bielkoviny: 7g

Sacharidy: 64g

Tuky: 7g

Malinová citrónové celozrnné muffiny



♡ 10muffinov ♡

Suroviny:

- ✿ Špaldová múka celozrnná 135g
- ✿ Kypriaci prášok 1 balenie
- ✿ Štipka soli
- ✿ Kokosový olej (alebo iný) 1PL
- ✿ Med 75g
- ✿ Kokos 20g
- ✿ Vanilkový extrakt (vanilka) - trošku
- ✿ Maliny 120g
- ✿ Šťava z ½ citróna
- ✿ Jogurt grécky 140g
- ✿ 2 vajcia

Postup prípravy:

Múku, kypriaci prášok, soľ, kokos si vymiešame v jednej miske. V druhej miske vymiešame vajíčka, med, šťavu z citróna, jogurt a kokosový olej. Mokrú suroviny vmiešame do misky k suchým (k múke, prášku, soli a kokosu), opatrne premiešame. Nakoniec primiešame maliny, naplníme zmesou košíky na muffiny a pečieme pri 180 stupňoch cca 25-30 minút.



Môj odborný tip:

Vrelo odporúčam tieto muffiny ako ľahký dezert, skvelé sú aj na doplnenie energie po cvičení, smiete si ich vziať so sebou na výlety, cyklistiku či turistiku.

Kalórie a makroživiny (celý recept)

Kcal: 1215

Bielkoviny: 52g

Sacharidy: 173g

Tuky: 33g

Lahký zemiakový šalát s pažitkou



♡ 3 porcie ♡

Suroviny:

- Zemiaky uvarené v šupke 400g
- Zmes mrkvy a hrášku 200g
- Minimozzarella 100g
- Horčica plnotučná ½ lyžičky
- Olej olivový 1 lyžička
- Šťava z trošky citróna
- Smotana kyslá 200g
- Red'kovky 4ks
- Pažitka
- Soľ, korenie

Postup prípravy:

Zemiaky necháme vychladit', ošúpeme a pretlačíme. Vmiešame zmes mrkvy a hrášku, prekrojené minimozzarely, horčicu, olej, soľ, korenie, šťavu z citróna, kyslú smotanu a poriadne premiešame. Servírujeme s pokrájanou red'kovkou a pažitkou.



Môj odborný tip:

Jednoduchý šalát hotový za pár minút, zasýti, dodá všetky potrebné makroživiny. Môžete ho jesť samostatný, ak chcete ešte výživnejšie jedlo, hodí sa k pečenej rybe, či grilovanému mäsku.

Kalórie a makroživiny (na 1 porciu)

Kcal: 341

Bielkoviny: 12g

Sacharidy: 35g

Tuky: 17g

Najlepšie kuracie soté so zeleninkou



♡ 2 porcie ♡

Suroviny:

- ✿ Kuracie prsia 280g
- ✿ Sójová omáčka 2PL
- ✿ Soľ, korenie, horčica ½ lyžičky
- ✿ Mrkva 150g
- ✿ Šampiňóny 150g
- ✿ Olivy čierne 50g
- ✿ Syr tvrdý 25g
- ✿ Olej 2PL
- ✿ Ryža basmati 120g

Postup prípravy:

Ryžu uvaríme. Kuracie prsia pokrájame na malé kúsky, vymiešame so sójovou omáčkou, horčicou, soľou, korením a necháme odstáť. Medzitým mrkvu naškrabeme škrabkou na tenké plátky, šampiňóny a olivy pokrájame a osmažíme na panvici na 1PL oleja, kým zeleninka nezmäkne. Osolíme a okoreníme. Mäsko osmažíme na druhej panvici na 1PL rozpáleného oleja a keď je mäkké, primiešame k zelenine. Podávame s uvarenou ryžou a postrúhaným syrom.



Môj odborný tip:

Mäsko zvyknem smažiť na inej panvici preto, lebo je chutnejšie keď je prudko orestované - so zeleninou by sa nám začalo dusiť a príprava by trvala o čosi dlhšie. Samozrejme si však tento recept viete pripraviť aj na jednej panvici.

Kalórie a makroživiny (na 1 porciu)

Kcal: 560

Bielkoviny: 44g

Sacharidy: 57g

Tuky: 16g







Vzorový jedálniček na redukciiu váhy

(5 jedál denne)



Deň č. 1

Raňajky: Domáci pribináčik s ovocím (s. 84)

Desiata: Cottage syr 100g, chlieb celozrnný 40g, morčacia šunka 50g, zelenina

Obed: Svieži bulgur s brokolicou (s. 143)

Olovrant: Chia puding s banánovým krémom (s. 81)

Večera: Zeleninový šalát s lososom (s. 111) + chlieb celozrnný 50g

SPOLU: 1540kcal Bielkoviny: 96g Sacharidy: 136g Tuky: 62g

Deň č. 2

Raňajky: Lahodná tuniaková nátierka (s. 180) + chlieb celozrnný 50g + vajce varené 1 kus

Desiata: Banán 1 kus (90g)

Obed: Morčacie špízy so syrovým dressingom (s. 132)

Olovrant: Fit tiramisu pohárik (s. 95)

Večera: Miešaný šalát s pohánkou (s. 114)

SPOLU: 1625kcal Bielkoviny: 98g Sacharidy: 119g Tuky: 82g

Deň č. 3

Raňajky: Poctivá ovsená kaša (s. 103)

Desiata: Tvaroh nízkotučný 125g

Obed: Kukuričné penne s cuketou (s. 165)

Olovrant: Domáca zmrzka s makom a jahodami (s. 98)

Večera: Treska s citrónovou omáčkou a zemiakovo hráškovým pyré (s. 131)

SPOLU: 1647kcal Bielkoviny: 89g Sacharidy: 204g Tuky: 51g