

LEHCE KDYKOLIV A KDEKOLIV

SANDRA
SCHMIDOVÁ

VÝŽIVOVÁ
TERAPEUTKA



CPRESS

Lehce kdykoliv a kdekoliv

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Sandra Schmidová
Lehce kdykoliv a kdekoliv – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS  **MEDIA**

Cílem této kuchařky s názvem LEHCE KDYKOLIV A KDEKOLIV je ukázat, že jíst lépe, nutričně hodnotně, bez pocitu prohřešků vůči zdravé výživě či když chceme zhubnout lze, a to bez nutnosti vzdávat se všeho, co nám chutná. I když jsou to třeba ta typická jídla, která řadíme do těch „špatných“, např. fast food jako hamburger, pizza, smažené čínské nudle nebo kynuté koláče. Zásadní je totiž zejména volba surovin a jejich množství, což si můžeme „ohlídat“ a mít ve svých rukou. Pokrmy můžeme převléct do „odlehčeného kabátku“, aby nám nic nechybělo a vše jsme si dokázali bez problému sami připravit, uvařit či upéct bez pocitu, že „něco“ nemůžeme.

Tohle je potřebná změna myšlení. Jde o udržitelnou úpravu jídelníčku, která může vést nejen k redukci tuku a k udržení zdraví, ale také k vnitřnímu klidu a pohodě.

Opět zde naleznete recepty z běžně dostupných surovin. Důraz je kladen na to, aby příprava byla rychlá a jednoduchá a nebylo zde nic, co by vás mohlo odrazovat od vyzkoušení. To jsou předpoklady k tomu, abychom se k takovým receptům často vraceli a aby se tyto recepty navždy zabydlely v našem jídelníčku.



ÚVOD

Jsem nesmírně vděčná, že jsem dostala možnost napsat i druhý díl kuchařky *Zdravě kdekoliv a kdykoliv*, a mám obrovskou radost, že o správné stravování bez extrémů je zájem. Lidé si uvědomují, že krátkodobá dieta není cesta ke změně životního stylu. Výsledky na chvíli možná budou, ale často za obrovsky vynaloženou dřinu a odpírání si, což bohužel dlouho nevydrží. Nevydrží, protože způsob, kterým jsme k nim došli, nebyl sám o sobě udržitelný. Proto takto NE!

Ač je to delší cesta, naučit se správně jíst a tělu dodávat vše potřebné může mít trvalé výsledky a dlouhodobý pozitivní vliv na naše zdraví, protože se vše postupně stane naší součástí. Proto je zásadní, aby nám vše, co jíme, **chutnalo**, aby vše bylo **lehce dostupné, nezruinovalo naši peněženku** a aby byla **příprava rychlá**. Automatismus a návyky bychom získávali těžko, kdyby nám něco nechutnalo, suroviny byly finančně náročné, příprava trvala dlouho nebo kdybychom museli kamsi jezdit na speciální nákupy pro ještě speciálnější suroviny. Naopak bychom zjistili, že se nám něco takového nedaří zabudovat do běžného života, a spíše bychom se vrátili ke svým starým, pohodlnějším návykům.

Tohle vše si uvědomuji a hlavně sama chci žít tak, aby mi jídlo dělalo radost, bavilo mě a nebylo pro mě stresem. Moje hlavní priority jsou nehladovět, nejíst málo a například si nevyčítat, že ten banán večer jsem si dávat už neměla, ale naopak jíst lépe a jinak. Ráda používám spojení „projíst se ke štíhlosti“. Což právě vhodným výběrem potravin a vhodnými kombinacemi jde. A když tohle člověk pochopí, je to radost a jídlo si začne užívat.

Název druhého dílu jsem však záměrně trošku změnila a vyměnila slovo „zdravě“ za slovo „**lehce**“. Má to vlastně několik významů. Nejen ten, že se po jídlech z receptů budeme cítit lehce, ale hlavně ten, že v kuchařce najdeme tentokrát recepty, z nichž velkou část všichni známe. Ať je to bábovka, perník, kynuté buchty, hamburger, pizza šneci... A právě tato jídla při černobílém vidění u diety považujeme za „tabu“. Tedy tohle teď přece nemůžu jíst, musím to vydržet. Dokud nezhubnu... Myslím, že hodně lidí si tuto větu v duchu někdy řeklo, nebo bohužel stále říká, ale přesně takto by to být nemělo. Neměli bychom mít nastaveno „potom můžu“. Tohle je naopak ten bludný kruh, ve kterém se potom lidé „motají“. Proto z něj jednou provždy vystupte a začněte myslet jinak. Když chcete snížit svoji hmotnost (ideálněji redukovat tukovou tkáň a zachovat, či navýšit svalovou tkáň) nebo jíst zdravěji, snažte se i jídla, která na první pohled rozhodně jako vhodná nevypadají (protože ano, taková buchta se často skládá vlastně jen z tuku, cukru a mouky) jednoduše převléct do odlehčenějšího či nutričně hodnotnějšího kabátku.

A právě v této kuchařce vám chci ukázat, že to jde! Protože mám ráda jednoduchost a nekomplikovanost, proto i použité suroviny nejsou vůbec netradiční ani speciální a většinu jich dnes koupíte opravdu i v běžném supermarketu. Aby se nestalo, že už při čtení receptu zjistíme, že půlku surovin neznáme či nevíme, kde koupit, a už to nás odradí a recept ani nevyzkoušíme. Není nutné používat pouze potraviny, které na nás působí zdravě a máme pocit, že bez nich to nejde. Často na nás tak působí hlavně kvůli dobrému marketingu a tomu, že dané potraviny vidáme u článků a na fotkách, které se nějakým způsobem týkají zdraví: ať je to kokosový tuk, kokosový cukr, kokosová mouka, mandlová či jiné oříškové mouky. Určitě si bez těchto potravin zcela dobře vystačíme. Samozřejmě je nechci zatracovat, pro změnu, na ochutnání je zařadit můžeme, ale domnívám se, že mouka za 300 Kč za 1 kg se v našem jídelníčku zcela neustálí. A tím se zase vrátím k udržitelnosti a tomu, že recepty musí být snadno použitelné.

V tomto díle už některé recepty nejsou tak rychlé na přípravu jako ty z předchozího dílu (*Zdravě kdykoliv a kdekoliv*), ale stále se jedná o nekomplikované pokrmy, které zvládne i začátečník. A určitě není ostuda si vypomoci různými „pomocníky v kuchyni“. Na myslí mám například robota, který se stal mým miláčkem. Pečení domácího pečiva (a nejen toho) je nyní mojí vášní!

Vše se dá převléct do zdravějšího kabátku a může chutnat skvěle. Ať už špaldová pizza obložená méně tučnými sýry, hamburger s domácí špaldovou houskou a kuřecí sekanou nebo řepovým hamburgerem, rýžové nudle s kuřecím masem a zeleninou na trošce sezamového oleje nebo kynuté tvarohové buchty bez přidaného cukru, jen s erythritolem.

Samozřejmě není třeba se jídla bát, ale snažit se najít tu vhodnější cestu. A klidně si jednou za čas můžeme dopřát i nějakou tu „prasárničku“, kde bude přidaný cukr či tučný sýr. Možná pak zjistíme, že už nám to nedělá dobře a že není důvod si to dávat zase.

Dopřávejte svému tělu to nejlepší, jen tak vám bude odvádět tu nejlepší práci :).

Bc. Sandra Schmidová

*výživová terapeutka, absolventka oboru Výživa člověka
na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně*

PROČ JE DOBRÉ ZKUSIT FIT VARIANTU TRADIČNÍCH RECEPTŮ

I já sama mám někdy chuť na něco, co znám třeba z dětství, nebo když někde něco uvidím a láká mě to. Často mě napadne: šlo by to udělat i nutričně lépe, aby nešlo jen o čistý zdroj energie? A přesně takto mi jednoho dne řekl můj přítel (edit, dnes už manžel :)): „*Já bych si dal bábovku, ale tu ,opravdovou‘. Ne banánovou, ne tvarohovou, ale prostě tu, co voní bábovkou.*“ A tehdy mně to došlo. Ačkoliv mi všechny varianty fit buchet (viz první díl – *Zdravě kdykoliv a kdekoliv*) chutnají, tak prostě nejsou klasické. Často mají jinou konzistenci a je to prostě fit buchta.

Začala jsem tedy hledat recepty na klasickou bábovku. A jak jsem je procházela, uvědomila jsem si, proč dělám ty „fit verze“. Často se používá název olejová bábovka, takže hlavní surovina je jasná, a nejčastěji jde o hrníčkové recepty. Což je sice parádně jednoduché, ale popravdě mě vyděsilo, co se do takové klasické bábovky dává... Nebo spíše kolik se tam toho dává...

Většinou najdete jednoduchý recept: 2 hrnky mouky, 1 hrnek cukru, 1 hrnek mléka, 1/2 hrnku oleje, 3–4 vejce, prášek do pečiva. Což při odvážení znamená cca 400 g mouky, 250 g cukru, 250 ml mléka, 100 ml oleje atd. Takže 250 g cukru v jedné bábovce! Čtvrtina celého balení cukru!

Jde o nutričně hodně chudou variantu, ale energeticky velmi „napěchovanou“. Samozřejmě že si poté můžete dát jen kousek o 50 g (celá bude vážit cca 900 g), ale nevím, jak vy, já se z kousku o 50 g opravdu nenajím. Takový malý kousek ani nezasytí a možná je to přesně ta část, která vám brání v hubnutí – redukce tuku je o rozumném VYTVOŘENÍ ENERGETICKÉHO DEFICITU a právě tyhle kousky „něčeho navíc“ jsou energetická dávka navíc. Pak je ale náš energetický příjem vyrovnaný s výdejem a hubnutí se nekoná.

Když je příjem vyšší než náš výdej, může se samozřejmě hmotnost zvyšovat. A pokud výdej pohybovou aktivitou nezvýšíme, budeme přibírat na tukové tkáni.

Je to jednoduchá matematika.

Takže jsem došla k závěru, že klasickou verzi bábovky opravdu dělat nebudu. Tohle moje tělo ani hlava jíst nechce a je jasné, že když bude doma upečená, voňavá... no nedejte si, že?

Takže je lepší si tyhle pastičky nedělat a rovnou upéct bábovku z kuchařky *Lehce kdykoliv a kdekoliv*, kdy jsem tento klasický recept trochu poladila, abychom tělu dodali nutričně hodnotný

moučník. Nebude „navíc“, ale bude plnohodnotnou snídaní či svačinkou. A voní a chutná opravdu jako bábovka!

U jídel typu fast food, která volíme, když nestíháme (jsou sázkou na jistotu, když nevíme coby), pomůže zejména řešení množství dané porce, kterou sníme. Problém je zde, že je toho většinou opravdu hodně. Pizza 350–550 g, box nudlí 400 g, hamburger se servíruje i s hranolky a ještě často i se slazeným nápojem (když už je to v menu, že?), koláčky cestou koupené v pekárně i rovnou na svačinu. Tato velká vysoce energetická jídla často bohatá na sacharidy, tuky, sůl či případně cukr nás pěkně „zaplácnou“, aniž by poskytly tělu mimo energii i nějakou přidanou hodnotu. Spíše nás často „vyšťaví“.

Právem bychom by se těmto kupovaným jídlům měli vyhýbat. Pokud si je ale připravíme doma, přesně víme, jaké použijeme suroviny a kolik jich bude a zároveň nejsme ovlivněni zvýhodněnou cenou za menu.

JAK SI SESTAVIT VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK, ANEBO NAUČTE SE CHYTRĚ KOMBINOVAT

Tentokrát je kuchařka rozdělená tematicky, ne podle typu chodů – snídaně, svačinky, obědy a další. U každého receptu opět uvádím energetickou hodnotu spolu s dalšími informacemi, které vás mohou v případě zájmu navést, kam si daný recept v rámci jídelníčku můžete zařadit či s čím jej zkombinovat.

MOUČNÍKY V ODLEHČENÉM KABÁTKU nebo **FIT DEZERTY** nejčastěji využijete v rámci snídaní či svačinek. Stejně tak i mňamky u kapitoly **FIT PARTY**.

NÁRODNÍ JÍDLA V ODLEHČENÉ PODOBĚ budou nejčastěji obědem či večeří.

Recepty z **FIT KYNUTÍ NASLADKO** se budou hodit nejvíce na snídaní či svačinky a recepty z **FIT KYNUTÍ NASLANO** spíše jako součást jakémukoliv chodu. **FIT OMÁČKY A POMAZÁNKY** se stejně tak mohou využít v jakémkoliv chodu.

Zásadním posláním této kuchařky, které bych ráda touto cestou předala, je JAK SI SESTAVIT SVŮJ VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK. Ráda bych snahu dodržovat konkrétní jídelníček navedla na jinou cestu. Aneb ať nejsme úplné „opičky“ a nejíme jídla, která nám nevyhovují, ale nevíme, jak je nahradit a bojíme se z jídelníčku „uhnout“, aby naše snaha nepřišla vniveč.

Tuto kuchařku můžete využít opravdu třeba jen jako inspiraci, zpestřit svůj jídelníček, seznámit se s potravinami, které jste nebyli zvyklí tolik používat, či oprášit pokrmy, které jste dlouho nejedli. A přitom je máte rádi.

Díky uvedeným energetickým hodnotám u každého pokrmu, které jsou vypočítané nejen na celé množství surovin, ale často i na jednu porci nebo přímo doporučenou vyváženou kombinaci, si můžete jídelníček krásně poskládat na svůj denní energetický příjem dle svých potřeb.

Pro někoho to může být trochu španělská vesnice, ale věřte, že nemusí být náročné zjistit, kolik energie denně máte dle svých cílů sníst.

Ráda vás pozvu samozřejmě i k sobě na konzultaci do výživové poradny, kde vše můžeme zjistit a nastavit, nebo si můžete pustit čtyřhodinový online seminář, kde vás do této problematiky křížem krážem uvedu.

Ale zde bych ráda uvedla snadnou možnost, jak si jídelníček nastavit i pro začátek svépomocí, pouze s drobnou podporou ode mě.

Na začátku to může vypadat jako pěkná otrava, ale hned dostanete zpětnou vazbu a budete vědět, co vlastně tělu dodáváte. Pěkně černé na bílém. Někdy se budete divit, co a kolik čeho potraviny obsahují.

Hlavně opět nezapomeňte – naším úkolem je **dotat tělu vše potřebné, vyživit jej, a ne jej vyhladovět.**

JAK SI NASTAVIT SVŮJ ENERGETICKÝ DENNÍ PŘÍJEM PRO REDUKCI TUKU – PRO ZAČÁTEČNÍKY

- Zapisujte si týden svůj jídelníček (popravdě a důsledně) do aplikace v mobilu na počítání kalorií v jídelníčku (jsou ke stažení zdarma a práce s nimi je velmi jednoduchá a intuitivní, potraviny můžete zadávat i přes čárové kódy).
- Zjistíte, kolik energie průměrně denně tělu dodáte, ale také kolik bílkovin, sacharidů, tuků, vlákniny. (Zatím jen zapisujte a nezadávejte žádné cíle, ať vás to neovlivňuje, navíc výpočty nemusí být správné.)

- Pokud si svoji hmotnost aktuálně udržujete, tak je příjem adekvátní rovnici $\text{přijem} = \text{výdej}$. (Sledujte např. průměrný příjem za týden – tedy např. PO – 7 500 kJ, ÚT – 7 000 kJ, STŘ – 8 000 kJ, ČTV – 6 500 kJ, PÁ – 7 000 kJ, SO – 9 000 kJ, NE – 8 500 kJ, tedy průměrně 7 600 kJ na den.)
- Pokud chcete redukovat tukovou tkáň, pak si od průměrného energetického příjmu vytvořte deficit 15–20 %. Můžete si vytvořit i menší deficit, třeba 10 %, podle toho, jak jste schopni deficit zvládat. Je lepší hubnout na co nejvyšším energetickém příjmu. Nikoliv energii co nejvíce ubrat. Byl by to neudržitelný režim.
- (Například když od 7 600 kJ odečteme 15% deficit, měli bychom denně dodat průměrně 6 500 kJ, abychom pomalu začali redukovat tukovou tkáň. Tedy musíme snížit denně o 1 100 kJ méně, nebo o 7 700 kJ méně za týden než doteď.)
- Avšak pozor. Nikdy byste neměli jíst pod svůj tzv. bazální (základní) energetický výdej (**Basal Metabolic Rate**)! Nechceme se vyhladovět a ztrácet aktivní tkáň. Základní energetický výdej se dá alespoň velmi zjednodušeně vypočítat z rovnic (na internetu je spousta kalkulaček), kam zadáte hmotnost, výšku, věk a pohlaví. Není sice zcela přesný, ale může pro začátek stačit, případně doporučuji zajít na analýzu složení těla na InBody, kde zjistíme % tuku v těle. Pak je výpočet již mnohem přesnější. Pokud zjistíme, že je bazální metabolismus např. 5 800 kJ, pak by mohlo být vše v pořádku a snažíme se tělu dodat napočítaných 6 500 kJ.
- Čím méně budete jíst, tím více to budete vnímat a tím těžší bude „vydržet“. Úkolem je tedy naplnit 6 500 kJ a užít si je!
- Proto je výpočet energie zásadní pro směr, kterým se ubírat (redukovat, stabilizovat, přibírat), ale nezapomeňte, že je třeba jídelníček sestavit z 80 % vhodných potravin. Ne sníst tři tabulky čokolády denně a mít pocit „naplněno“.
- Myslete zejména na **dostatečné množství bílkovin a vlákniny**, nemusíte vynechávat ani sacharidy. Proto v kuchaře jsou! Všechny recepty jsou koncipovány tak, aby chod dodal vyvážený poměr živin právě s důrazem na množství bílkovin i vlákniny. Množství sacharidů a tuků je třeba sledovat podle svého celkového plnění energetického příjmu.

HRAJTE SI A POSKLÁDEJTE SI SVŮJ JÍDELNÍČEK!

PŘÍKLADY

**Jak naplnit 6 500 kJ
pěti denními chody recepty z kuchařky**

SNÍDANĚ	1 400 kJ
SVAČINA	700 kJ
OBĚD	2 100 kJ
SVAČINA	900 kJ
VEČEŘE	1 400 kJ

**Jak naplnit 6 500 kJ
třemi denními chody recepty z kuchařky**

SNÍDANĚ	1 800 kJ
OBĚD	2 500 kJ
VEČEŘE	2 200 kJ

**Jak naplnit 6 500 kJ
čtyřmi denními chody recepty z kuchařky**

SNÍDANĚ	1 600 kJ
OBĚD	2 300 kJ
SVAČINA	1 000 kJ
VEČEŘE	1 600 kJ

Je to jen na vás, jak si jídelníček naplníte, zásadní je, aby vám systém vyhovoval, byl vám blízký, udržitelný a nestresující. Vy si to řídíte.

VÝPOČET MNOŽSTVÍ ŽIVIN – PRO POKROČILÉ

Právě množství živin bude udávat nutriční hodnotu jídelníčku a to, z čeho se naše tělo bude skládat. Určitě bychom měli chtít zachovat svalovou hmotu!

Množství živin může každému vyhovovat jiné, ale snažte se, aby z celkového energetického příjmu bylo aspoň 25–30 % bílkoviny. Poměr sacharidů a tuků pak už záleží na tom, co vám více vyhovuje.

Recepty v kuchařce jsou nastaveny nejčastěji na cca 50 % sacharidů a 25 % tuků. Je velmi blízký výživovým doporučením pro obyvatelstvo České republiky s větším důrazem na příjem bílkovin, ale rozhodně zde nenajdete žádné extrémy a neudržitelné výživové postupy. Naopak jde o cestu, po které můžete kráčet navždy vzhledem ke svým aktuálním cílům či zdravotnímu stavu.



MOJI OBLÍBENCI,

ANEŽ ZÁKLADNÍ VÝBAVA NA FIT VAŘENÍ DLE TĚTO KUCHARĚKY

- Špaldová mouka – hladká, celozrnná
- Ovesné vločky
- Otruby
- Kuřecí prsa, vepřová panenka, losos steak, tuňák steak
- Tvaroh (ve vaničce/v alobalu/tvrký), řecký jogurt 0,1%, Skyr jogurt
- Cottage sýr, Mozzarella light, ricotta
- Tekuté vaječné bílky
- Mix semínek
- Oříšky – mandle plátkované, lískové sekané oříšky, pistácie
- Olivový a řepkový olej ve spreji
- Ovoce – jahody, maliny, borůvky, jablka, nektarinky, meruňky
- Zelenina – rajčata, cuketa, lilek, červená cibule, žampiony, chřest, červená řepa, špenátové listy, VIP mražená zelenina, mražená čínská zelenina
- Rajčatové šťávy bez přidaného cukru
- Sójová omáčka se sníženým obsahem soli
- Kvalitní bazalkové pesto
- Pepř, provensálské koření, mletý sušený česnek, rozmarýn, bazalka, oregano
- Erythritol – krupice, moučkový, třtinový, vanilkový
- Čekankový sirup
- Flavidrops – sladidlo na bázi sukralózy
- Proteinový prášek – syrovátkový koncentrát
- Čokoláda bez přidaného cukru
- Celozrnné sušenky bez přidaného cukru
- Robot na FIT KYNUTÍ
- Vaflovač
- Kontaktní gril
- Stolní sekáček
- Formy a formičky – silikonové
- Pomůcky na pečení – silikonová podložka, pomůcky na tvoření pečiva
- Krabičky na jídlo

INFORMACE k **použití proteinového prášku v receptech**. Vždy je možné jej nahradit stejným množstvím mouky a trochu více osladit. Ale pak je třeba počítat s tím, že samotné jídlo bude méně „FIT“. Čili sníží se množství bílkovin v samotném jídle, naopak se zvýší množství sacharidů.

V případě, že někde zmiňuji konkrétní značku či obchod, kde danou potravinu můžete koupit, **nejedná se o sponzorovanou reklamu**. Vždy jde jen o můj názor či tip, pomoc pro vás, abych vám zjednodušila samotný nákup nebo výběr, jelikož vše mám dobře ozkoušené a chci vás ušetřit zbytečného hledání.

OBRÁZKOVÁ UKÁZKA MÝCH OBLÍBENCŮ...





