

Tělo ve sweetspotu

Hana Štefaničová



Obsah

Nepřeskakujte úvod!	4
Ultra-stručný teoretický základ	6
Co jíte, to spalujete!	13
Snídaně dělá den	16
Míchačky na špeku	19
Banánové lívance	23
Ovesná kaše šampionů	27
Nejlepší obědy do práce	32
Superpotraviny	35
Krůtí játra na portském víně	37
Cuketové nudle carbonara	41
Fastfood free burger	45
3x guilty pleasure – sweetspot dobroty pro amatéry	48
Nahatý štrúdl	55
Sweetspot přílohy	62
Fifty shades of sweetspot	66
Bonus: Krizové scénáře	69
Jak se najíst v restauraci	70
Co dělat, když přijde hladěák?	72
Podlehnout, či nepodlehnout?	76
Finale grande	78

Nepřeskakujte úvod!

Co kdybyste měli v garáži luxusní auták?

Představte si pořádné žihadlo.

Tak trochu mazlíčka, který je luxusní, krásný a pod jeho kapotou se skrývá opravdu silný motor. Vsadím se, že o něj budete s láskou pečovat - bude naleštěný, bude mít ten nejlepší servis a pravidelné technické prohlídky. A taky předpokládám, že do něj nebudete dolívat vyjetý olej z traktoru a do nádrže nebudete tankovat nějaké svinstvo. Dopřejete přece svému miláčkovi to nejlepší.

Kvalitní palivo – skvělý výkon a dlouhá výdrž motoru. To je jasné.

A co vaše tělo? Máte ho také tak rádi jako ten hypotetický sporták?

Ne?

A to byste měli! Chcete přece, aby vás dovezlo tam, kam potřebujete, dojelo daleko a cestou vám prostě někde nechcíplo)

Popravdě, naleštit kastli stojí docela dost peněz, ale to je to nejmenší.

Pravidelné „garančky“ u vašeho praktického lékaře máte zdarma.

Ale to jaksi nestačí.

Být fit, v kondici a dožít se vysokého věku ve zdraví - to vám nezařídí ani praktický lékař, ani plastický chirurg, kosmetička nebo neomezený kredit na nákupy v Pařížské.

Jinými slovy - naleštěná kastle a základní „technická“ je trochu málo.

Životnost motoru a výkon, který se skrývá pod kapotou závisí dost podstatně na tom, co nalijete každý den do nádrže.

A jsme u toho – máte sporták? Tankujte ten nejlepší benzín.

Jasně, asi všichni víme, jak zhruba vypadá strava zdravá a strava nezdravá. Pro nikoho není určitě žádným překvapením, že pod zlatými oblouky rychlého občerstvení nás zrovna zdravé tělo nečeká.

Tip: Až tam půjdete někdy na kávu, porovnejte si objednávky a postavy - zajímavá sociální studie..

Svět je plný nástrah a lákadel a na druhé straně je tu mediální masáž dokonalými těly a svatými výživovými grály.

Kdo se v tom má vyznat?

Žádný stres. Tuhle cestu jsem prošlapala za vás. Existují jednoduché principy, které jsou logické, snadno je zapracujete do vašeho životního stylu a ještě si pochutnáte.

Slibuji, že jídlo a jeho příprava vás bude bavit a jen tak mimochodem pochopíte, jak podpořit potenciál svého těla tím, co si každý den dáváte na talíř.

Není to žádná raketová věda a hlavně to vážně funguje.

Pojďme se to společně naučit

Tři skvělé vyvážené snídaně, tři praktické obědy do práce a tři dezerty pro váš mlsný jazyček.

Žádná michelinská kuchařina, ale jednoduchá a praktická příprava skvělých jídel, která můžou být do hodiny na vašem stole.

Ultra-stručný teoretický základ

1. Jezte kvalitní věci a v rozumném množství.

2. Nepřejídejte se.

Celkem jednoduché, že ... Ale není to všechno. Aby všechny puzzlíky do sebe správně zapadly, je potřeba zvolit správný poměr živin na talíři – sacharidy, tuky a bílkoviny.

3. A jsme u třetího bodu – a tím je právě SWEETSPOT!

Tohle všechno by mělo do sebe zapadat jako puzzle a bude to skvěle fungovat. O jednotlivých dílcích téhle skládačky se můžete podrobněji dočíst v našich skriptech „Tři pilíře“, ale my půjdeme za minutku rovnou do praxe!



Sweetspot – co to vlastně je?

V našem pojetí jde o sacharidové optimum.

Žádná přísná nízkosacharidovka, žádná ketodieta, ale ani jídelníček založený na těstovinách a pizze. Zkrátka a dobře, sweetspot znamená, že sacharidů máme přesně „akorát“.

A protože nenajdeme dva stejné otisky prstů, stejný metabolismus a hormonální koktejl, který nám zařídili sudičky a ani dva lidi se stejným životním stylem, neexistuje univerzální „správné množství sacharidů“.



Nízkosacharidová strava na rozdíl od sweetspot strategie omezuje paušálně sacharidy pro všechny stejně. Extrémní omezení sacharidů znáte u ketodiet, přísnější nízkosacharidové protokoly se pohybují na 50-80g, mírnější verze jsou řekneme od 80-120g.

Sweetspot naproti tomu pracuje s individuální potřebou sacharidů se zohledněním genetiky a metabolických nároků a životního stylu.

Můžeme říci, že sweet-spot je jedna z variant LCHF (low-carb-high-fat stravování), ale je to strategie šitá na míru.

Sweetspot se může lišit a měnit i u nás samotných – vliv má například denní režim, aktivita, intenzita a objem tréninku nebo třeba onemocnění.

Každopádně, jsme-li ve sweetspotu, rozvíjíme svojí metabolickou flexibilitu, což zjednodušeně znamená že máme lepší schopnost spalovat tuky a efektivně hospodaříme se sacharidy. Udržíme si optimální váhu (nebo vcelku snadno dokážeme hubnout), zlepšujeme svojí kondici, metabolické zdraví a kromě prevence cukrovky předcházíme srdečně cévním onemocněním včetně infarktu či například demence.

A stejně jako ve sweetspot tréninku (triatleti vědí) se snažíme trefit do správného tempa, my budeme hledat správný jídelníček, na kterém budeme prospívat.

No a teď už konečně do praxe – ukážeme si, jak to může - a nebo nemusí fungovat.

Hledej rozdíly!

Podíváme se na dva odlišné způsoby jak poskládat makronutrienty v našem denním menu.

První bude jídelníček "racionální", tedy takový, jaký se již mnoho let doporučuje pro redukci váhy a prevenci civilizačních onemocnění. Ten druhý bude ve sweetspotu.

Varianta A: „Racionální jídelníček“

Jak to vypadá v praxi?

Snídaně

Cereálie s mlékem, různé verze snídaňových kaší, „kontinentální“ varianty s celozrnným pečivem..

Oběd

Těstoviny, italská kuchyně, rýže v různých variacích s trochou masa, asijská kuchyně, odlehčená česká klasika – maso a příloha.



Večeře

Salát, pečivo, šunka, sýr, ryby nebo lehčí verze oběda

Svačiny

Ovoce, jogurt, cereální tyčinky, semtam něco sladkého (buchta, koláč)

Sladké i slané hříchy, bílý sex :)

Čokoládka, tyčinky, brambůrky, sušenka, zmrzlina, pivo (u jednoho nezůstane)

Hubneme či rýsujeme!

Razantní omezení tuků a energetického příjmu - ve stravě převažuje kuře, rýže, zelenina, nízkotučné jogurty, tvaroh, samotné bílky...

Charakteristika:

Racionální jídelníček se opírá o tzv. výživovou pyramidu, jejímž základem jsou sacharidy – respektive polysacharidy v rýži, celozrnném pečivu, bramborách a cereáliích.

Zdroji bílkovin jsou převážně nízkotučné druhy masa, ryb a mléčných výrobků.

Tuky jsou omezeny a měly by pocházet převážně z rostlinných olejů. Starší výživová doporučení preferují margaríny před máslem a nízkotučné (dokonce i tavené) sýry.

Důraz je kladen na dostatek ovoce a zeleniny.

Pokud racionální stravu bereme zodpovědně, měly by v ní chybět nezdravé sladkosti obsahující jednoduché rafinované cukry.



Na základech takto definovaného jídelníčku stojí i tradiční doporučení pro kardiaky, diabetiky i redukční diety.

Skladba makronutrientů

Výživová pyramida stojí na sacharidech a omezuje tuky, proto energetická bilance rozdělená na jednotlivé makronutrienty vypadá zhruba takto:

50% sacharidy, 25% bílkoviny, 25% tuky

Je to pouze přibližné rozložení, v přísných redukčních dietách byly tuky omezovány až na 10% a sacharidy se šplhaly až k 70%. V současné době již tuky nejsou tolik demonizovány a sacharidy jsou omezeny zhruba na 50%.

Varianta B: „Sweetspot jídelníček“

Jak to vypadá v praxi:

Snídaně

Hemenex, vajíčka na různé způsoby se zeleninou, avokádo, žitný chléb, ořechová granola s kysanou smetanou a ovocem.

Oběd

„Obložený vývar“, porce kvalitního masa (kuře, hovězí, burger) se zeleninovou oblohou či salátem, trocha rýže či brambor, caesar salát.

Večeře

Fritata, velký salát s proteinovými doplňky (semínka, losos, rostbíf, vajíčka, tuňák), avokádová pomazánka, žitný chléb

Svačiny

Ořechy, tučné jogurty, kysaná smetana



Po tréninku

Ovoce, smoothie, keфіrový shake, banán s ořechovým máslem

Sladké i slané hříchy, bílý sex :)

Kvalitní čokoláda, olivy, francouzské sýry

Hubneme či rysujeme!

Intermittent fasting, omezení hříchů, lehká redukce energetické bilance po delší dobu.

Makronutrienty:

Jídelníček je energeticky založen na tucích, takže poměr makronutrientů je zcela opačný než u racionálního jídelníčku. Sacharidy jsou správně fázovány směrem k tréninku a dennímu režimu.

50% tuky, 25% bílkoviny, 25% sacharidy

U sportovců je třeba přidat zlehka na sacharidech a bílkovinách, pokud je pohybu méně, lze tuky navýšit až na 60% energetické bilance.

Charakteristika:

V tomto jídelníčku pochází **převážná část energie z tuků** - takže oproti výživě racionální je zde **obrácený poměr tuků a sacharidů**.

Nejde o žádnou ketodietu, ani striktní low-carb.

Množství **sacharidů je omezené s přihlédnutím k individuálním potřebám** (trénink) a převážně pochází z komplexních zdrojů s nízkým glykemickým indexem (luštěniny, quinoa, batáty).

Klasické přílohy a obiloviny jsou nahrazené zeleninou a ovoce je doporučeno jen umírněně. Sacharidy s vysokým glykemickým indexem doporučujeme jen při větší fyzické zátěži či po ní.

Co jíte, to spalujete!

Oba jídelníčky jsou obecně zdravé, ale jeden z nich má přece jen nad tím druhým nespornou výhodu.

Na první pohled se **racionálnímu jídelníčku** nedá nic vytknout. Neobsahuje vysoko zpracované potraviny, nezdravé sladkosti, ani prázdné kalorie.

Má to ale háček.

Jídelníček, který je z větší části založený na sacharidech (i zdravých) příliš často zvyšuje hladinu krevního cukru (glykémie) a následně zaměstnává slinivku, která vyplavuje inzulín.

Toto **kolísání hladiny krevního cukru** způsobuje časté **pocity hladu**.

To jde ruku v ruce s propady energie, únavou po jídle a chutěmi na sladké.

Proto se například na tomto typu jídelníčku hůře dodržuje "hubnoucí" strategie - a to i v případě, že se bude jednat o zdravé sacharidy z medu, ovoce nebo třeba většího množství rýže či brambor.

Jídelníček postavený z velké části na sacharidech **také blokuje schopnost našeho těla účinně využívat metabolismus tuků.**

To znamená, že naše tělo nebude ochotné si pro tuky v případě potřeby "sahat". Sacharidy jsou prostě na řadě první, a jsou-li dostupné, není důvod, aby naše tělo aktivizovalo tukový metabolismus.

U výkonnostních sportovců je špatně rozvinutý tukový metabolismus často příčinou záživacích potíží či nárazu do tzv. „maratonské zdi“. Tak se označuje stav, kdy tělo nedokáže efektivně využívat zásoby tuků a při delší a intenzivnější zátěži se vyčerpají zásoby glykogenu (sacharidů) ve svalech a játrech.



Zapamatujte si!

Nad sweetspot jídelníčkem si odborníci před pár lety tūkali na čelo (a někteří stále tūkají). Ale dnes i odborník žasne a laik se diví.

Vtip spočívá v tom, že jídelníček založený na **tucích a bílkovinách nezpůsobuje kolísání krevního cukru.**

To omezuje pocity hladu, nebudeme muset jíst tak často a kromě toho naučíme naše tělo tuky účinně pálit - tedy využívat tzv. **tukový metabolismus.**

Platí tedy, že to co jíte, to spalujete!

Fifty shades of sweetspot

Pojďme si rozdíly v potřebě sacharidů ukázat rovnou na třech příkladech ze života!

Bridget Jonesová:

30 let, 162cm, 70kg, 35% tělesného tuku. Sedavé zaměstnání – kancelář, opakované pokusy o diety (bezúspěšné), alkohol, cigarety, cvičení buď vůbec nebo krátkodobé nárazové (posilovna).

Sweetspot: 80 g sacharidů

Superhrdina Pepa z triatlonového depa:

55 let, 180cm, 75kg, 9% tělesného tuku. Sedavé a stresující zaměstnání – vysoká manažerská pozice. Vytrvalostní sport – triatlon, ironman, maratony. Týdenní tréninkový objem 15 hodin.

Sweetspot: 200 g sacharidů

Linda od vedle:

41 let, 175cm, 64kg, 16% tělesného tuku. Zdravotní sestra, denně 15.000 kroků. Hobby sport – běh (30km/týden), fitness, rekreačně cyklistika, in-line brusle, sezónní sporty: celkem 6hodin/týden.

Sweetspot: 130 g sacharidů

Optimální množství sacharidů je zkrátka pro každého jiné. Vytrvalostní sportovci potřebují mnohem více sacharidů než člověk se sedavým zaměstnáním nebo vyznavač crossfitu, či silového sportu, kde lze fungovat i v ketóze.

Nelze jídelníček jednoho člověka okopírovat pro dalších sto lidí z běžné populace – ať co se týče složení, tak co se týče množství jednotlivých živin.

Váš „osobní sweet-spot“, tedy správné množství sacharidů ve správnou dobu rozvíjí vaši metabolickou flexibilitu, tedy schopnost efektivně přepínat mezi spalováním tuků a sacharidů tak, jak zrovna

vaše tělo potřebuje.

Aby to nebyla nuda, pojďme rovnou do praxe a ukažme si správnou sweetspot snídani.

Snídaně dělá den

Říká se, že snídaně dělá den. Je to pravda? Není lepší snídani vynechat? Pokud jste četli a nebo i praktikovali přerušovaný půst, možná jste to zkoušeli. Co je vlastně správně?

Pro někoho, kdo má sedavé zaměstnání, vstává kolem osmé, pracuje od devíti do pěti, chodí spát okolo jedenácté a nemá příliš velký energetický výdej, může být vynechání snídane game-changer, který mu umožní udržet si optimální váhu.

Na druhé straně aktivní sportovec, který už v šest hodin ráno skáče do bazénu a odpoledne ho čeká druhá tréninková fáze, nutričně hodnotnou snídani potřebuje, stejně jako vyčerpaná maminka s dětmi, jejíž kvalita spánku je velmi špatná a ráno je unavenější než večer. Pokud navíc kojí, nemůže nechat tělo strádat - i když jí například přebývá nějaké to kilo.

Tak jako tak, první jídlo vašeho dne by mělo být nutričně vyvážené, hodnotné a mít ideální poměr makroživin. Ať už ho budete jíst v sedm hodin ráno, nebo v jedenáct.

Všechna jídla, která si postupně ukážeme, jsou vhodná pro křehké dámy, i když na první pohled mohou vypadat jako jídlo pro dřevorubce.

Mýty a fakta: fakt špek? Ale jistě!

Ze špeku se totiž špek netvoří. Dokonce i cholesterol, který zkonzumujete ve svém denním menu vám rozhodně neucpe věnčité cévy v srdci a nezpůsobí infarkt. Takže špek i vajíčka jsou na snídani úplně v pohodě.

Má to ale háček.

V igelitu balenou dobrotu z Kosteleckých uzenin "od poctivého řezníka" a s mixem aditiv a rychlosolí, které se stěží vejdou na nálepku, nechte v regále.

Na kvalitě tuku opravdu záleží, stejně tak jako na způsobu zpracování. Když ale seženete kus poctivého farmářského špeku, postaru vyuzeného a z dobře vykrmeného pašíka, nakrájete cibulku a můžete se pustit do práce :)



Míchačky na špeku

Základní suroviny:

- 3 ks vejce
- 30 g slanina
- 1 menší šalotka
- 30 g žitný chléb
- 200 g mix čerstvé zeleniny
- 10 g olivový olej

Základní energetický rozpočet:

kcal 2513 kJ

25 g

22 g

44 g

Postup:

Nakrájejte slaninu na tenké plátky nebo na kostičky, šalotku nechte zesklivatět a udělejte klasická míchaná vajíčka.

To pravé kouzlo a správnou konzistenci získáte nízkou teplotou a dejte pozor, ať vajíčka nevysušíte.

Jako přílohu servírujte zeleninový salát a kousek žitného chleba.

Zpestření a obměny:

Fantazii se meze nekladou. My máme rádi **verzi se šalotkou**, čímž vyměníme český "říz" za trochu francouzského šarmu :)

Místo klasické (obyčejné) slaniny zkuste klidně **kvalitní anglickou**. Pokud slaninu a cibulku vynecháte, pod vajíčka dáte pouze máslo, můžete navrch přidat nastrohaný sýr - **skvělý je například čedar**.

Chcete-li mít porci bohatší, klidně si přidejte **půlku avokáda s trochou čerstvého sýra** (žervé, cottage).

Porovnejte!

Pojďme se pro porovnání podívat na tuto snídani s klasickou „kontinentální“ variantou:

„Kontinentální“ snídane

- 2x celozrnná bagetka (120 g)
- plátek šunky (20 g)
- plátek sýra 30% (17 g)
- máslo 20 g
- meruňková zavařenina 20 g



Kontinentální snídaně

 kcal	2385 kJ	
	21 g	15 %
	62 g	45 %
	27 g	40 %

Sweetspot snídaně

 kcal	2513 kJ	
	25 g	19 %
	22 g	16 %
	44 g	65 %

Kontinentální snídaně odpovídá zásadám racionálního jídelníčku. Má dostatek bílkovin, pečivo vybíráme celozrnné a jediným „prohřeškem“ je zavařenina, která k ní tak nějak patří – za předpokladu, že vybíráme ale kvalitní produkt.

Množství sacharidů je ale oproti „naší“ sweetspot vajíčkové snídani dvojnásobné a jejich glykemický index je výrazně vyšší – díky použití běžného pečiva, i když celozrnného. Naopak co se týče tuků, tam jsme zhruba na polovině – i když energetická hodnota snídaně jako celku je podobná.

Dát si tuto snídani na hotelu před celodenní konferencí? Po hodině přijde ospalost a únava – důsledek vzestupu glykémie po jídle. Následně přijdou chutě na něco sladkého ke kávě – to zařídí inzulin.

Tukový metabolismus je samozřejmě na dovolené, protože sacharidů máme k dispozici stále dostatek – tolik, kolik by přísnějším „low-carbistům“ s rezervou vystačilo na celý den.

Sweetspot míchaná vajíčka na slanině naproti tomu s glykemií ani nehnou. Sacharidů je ve snídani „tak akorát“ a glykemický index žitného chleba je oproti běžnému pečivu poloviční. O to, abychom rozjeli spalování tuků se postará jejich dostatek v živočišných zdrojích bílkovin (slanina, vejce) a bílkovin je přesně tolik, aby zařídily pocit sytosti a naše aktivní tělesná hmota nestrádala.



Sweetspot tipy:

30 gramů sacharidů v porci je fajn. Pokud budete ale celý den sedět u počítače a ráno jste nebyli třeba plavat, může vám krevní cukr malinko vylétnout. V takovém případě bych povidla nahradila ořechovým máslem.

Naproti tomu banánové lívanečky jsou naprosto ideální snídaně, pokud se třeba chystáte s dětmi na celodenní výšlap nebo třeba na dlouhé kolo. Dostatek energie, nějaké ty rychlejší i pomalejší sacharidy.

Banánové lívance

Základní suroviny:

- 1 ks vejce
- 90 g banán
- 10 g kokosové mouky
- 10 g ghee
- 10 g švestková povidla
- 100 g 15% kysané smetany

Základní energetický rozpočet:

 kcal 1970 kJ

 13 g

 31 g

 32 g

Postup:

Banán s vajíčkem a kokosovou moukou rozmixujte. Směs pečte z obou stran na rozehřátém ghee.

Servírujte s kysanou smetanou a ozdobte povidly.

Zpestření a obměny:

Varianty jsou nekonečné. Kysanou smetanu můžete nahradit tučnějším **creme-fraiche**, nebo naopak můžete recept odlehčit **jogurtem či tvarohem**. Švestková povidla samozřejmě také nejsou povinná - použijte jakékoli **čerstvé, sušené či lyofilizované ovoce**, případně ovocný rozvar.

Jednou z variant je i servírování lívanečků **s ořechovým či arašídovým máslem**.

Návratem do dětství je pouhé přelití máslem, trochou javorového sirupu či medu a posypání skořicí.

Porovnejte!

Pojďme se pro porovnání podívat na náš recept oproti „normálním lívancům“.

Lívance s tvarohem a povidly

- 100 g lívanců dle klasického receptu
- 11 g ghee
- 30 g povidel
- 100 g tvarohu



Klasické lívance

 kcal 1680 kJ

 17 g

 64 g 28 g cukry

 13 g

Sweetspot lívance

 kcal 1970 kJ

 13 g

 31 g

 32 g

Běžný recept (mouka, vejce, mléko) jsme vylepšili slušnou porcí tvarohu, abychom se dostali na rozumnou dávku bílkovin – jde tedy o zdravou variantu lívanců a nikoli o morder s Nutellou. Pro zlepšení nutriční hodnoty můžeme použít i špaldovou či pohankovou mouku. Přesto jsme na dvojnásobné dávce sacharidů oproti sweetspot banánovému receptu a tuků (ghee na kterém smažíme) je zhruba třetina – při stejné energetické hodnotě jídla.

Mimo celkové množství sacharidů jsou průšvihem jednoduché cukry, kterých je 28 g – takže pokud nejdeme sfárat po snídani k rubání uhlí, vyletí nám brzy po posledním soustě glykémie nad tolerovanou mez.

Pokračování už znáte - krevní cukr spadne dolů a pokud nebude včas na stole oběd, čokoládka to jistí.

Naopak u sweetspot receptu je poměr makronutrientů opačný – dostatek kvalitních tuků zajistí stabilní glykemickou křivku.



Ovesná kaše šampionů

Základní suroviny:

- 30 g ovesných vloček
- 20 g vlašských ořechů
- 60 g banánu
- 20 g másla
- 5 g kakaa
- 100 g ricotty

Základní energetický rozpočet:

 kcal 2651 kJ

 16 g

 41 g

 43 g

Postup a důležitá vychytávka:

Vločky dopředu namočte do vody, přidejte špetku soli a nechte do rána na lince. Fermentace výrazně zvyšuje nutriční hodnotu a je výrazně lepší i chutově. Osobně mám ráda hrubší vločky (používám bezlepkové nebo přímo klíčené z Lidlu), ale třeba máte radši jemnou verzi.

Kaši vařte ve vodě společně s nasekanými ořechy a špetkou soli – trvá to jen chvíli. Žádné mléko. Můžete je klidně vařit ve vodě, ve které se namočily. Takto připravená kaše je výrazně rychleji připravená a především stravitelnější, než když vezmete suché vločky a budete je půl hodiny trápit v mléce. Uvařené vločky smíchejte s rozmačkaným banánem, na talíři vedle přidejte hromádku ricotty, posypte kakaem a skořicí, polijte máslem.

Začneme trochu nostalgickým příběhem ze života.

Přiznávám, že vločková kaše je moje vzpomínka na dětství a dospívání. Nevím proč, ale ke krupičce se mi tolik pozitivních emocí neváže. Možná to bude tím, že jsem svůj pozitivní vztah k vločkové kaši podpořila při studiu medicíny.

Někdy kolem dvaceti let jsem se totiž (v posedlosti zdravou výživou) dočetla, že vločky obsahují hodně tryptofanu a tím pádem budu hrozně v klidu a bude mi to fakt myslet. Tím pádem se vločková kaše pro mě stala pravidelnou výmluvou dát si v deset večer při šprtání anatomie něco dobrého.

Díky tomu (a samozřejmě i dalším výraznějším, řekněme, dietním chybám) jsem při promoci měla o deset kilo víc, než když jsem maturovala – ale to je jiný příběh.

Každopádně láska k vločkové kaši zůstala, přestože jsme si po dobu mého striktního paleo a GAPS období daly menší time-out. Aktuálně je mou oblíbenou snídaní, kterou jsem podle mě vychytala k dokonalosti a ráda se o ní podělím.

Sweetspot tipy:

Hele fakt vločky? Není to moc sacharidů do sweetspotu? Ano i ne. Moje verze vločkové kaše má sice trošku více sacharidů, ale není to nic dramatického. Ořechy, ricotta a máslo jsou vychytávky, které posouvají rozložení makronutrientů i výživovou hodnotu na jiný level, než když zamícháte extrudovanou směs do mléka.

Pokud kaši spořádáte ráno, kdy jste neměli žádný pohyb a budete sedět celý den v kanclu, není to ideální. Naopak po ranním tréninku, před celodenní cyklistikou nebo třeba i před závodem je to skvělá a vyvážená snídaně.

Vylepšeníčka

Vyměňte vlašáky za mandle nebo místo toho přidejte navrch ořechové či klidně burákové máslo. Můžete přihodit pár rozinek nebo sušených švestek či meruněk, místo ricotty klidně dejte tvaroh nebo třeba i mascarpone.

Zdá-li se vám kaše málo sladká (mě tedy stačí banán), dosladte si medem, javorovým sirupem nebo i čekankovým sirupem, pokud chcete trochu ušetřit cukry.

Pro změnu můžete vyměnit máslo za kokosový olej a místo kakaa klidně zvolit vysokoprocenní čokoládu. Variací může být i zvolené koření. Já mám ráda kombinaci kakaa a skořice, ale skvělá je i pravá vanilka nebo perníková směs.

Každá tato změna trochu zahýbe rozložením makronutrientů. Pokud zrovna fyzicky nemakáte, dejte pozor na zvolené sladidlo a přídavky sušeného ovoce. Pokud naopak kaši používáte jako předzávodní jídlo či snídani před náročným a dlouhým tréninkem, nemusíte se toho bát a klidně zvýšte i množství vloček.

Porovnejte!

Pojďme se pro porovnání podívat na náš recept oproti předpřipravené kaši, kterou jen zamícháte do vody. Vybrala jsem klasickou instantní směs od Emco. Je to jedna ze „zdravějších variant“ – obsahuje totiž celozrnné vločky, není tam odtučněné mléko a náhražkový tuk, ale mléko plnotučné. Tato směs neobsahuje zbytečná dochucovadla ale skutečné rozinky a jablka.

Emco kaše s jablky a skořicí

Složení: celozrnné ovesné vločky 63 %, cukr, sušený glukózový sirup, sušené plnotučné mléko, rozinky 4,6 % (rozinky 99,5 %, slunečnicový olej), bramborový škrob, kousky sušených jablek 3,3 %, jedlá sůl, mletá skořice 0,3 %.



Klasická kaše

 2535 kJ

 17 g

 108 g 37 g cukry

 7 g

Sweetspot kaše

 2651 kJ

 16 g

 41 g 17 g cukry

 43 g

Doporučovaná porce Emco kaše je výrazně menší - energeticky by se nejednalo o plnohodnotné jídlo - proto jsem porovnávačku udělala tak, aby odpovídala celková kalorická hodnota.

Poměrové množství sacharidů a cukrů je více než na dvojnásobku - pokud se podíváte na složení, najdete tam samozřejmě cukr a glukózový sirup. Bílkoviny jsou v pohodě díky mléku, ale tuk, který se má postarat o sytost jídla chybí víceméně úplně.

Takováto snídaně vám vystřelí glykémii až do vesmíru a pochybuji, že doporučená porce by vás zasytila déle než na hodinu.

Nejlepší obědy do práce

Co si budeme povídat – pokud chceme jíst dobře a zdravě, málokterá kantýna či obyčejná hospoda s českými hotovkami nás uspokojí. A pokud se chceme držet se sacharidy jak se říká „při zdi“, bude to ještě o něco těžší.

Nezbývá než volit cestu kompromisu nebo si připravit nějaké skvělé a vyvážené jídlo do práce.

Jak na to?

Určitě není cestou oběd úplně vynechat a nebo se „zaplácnout“ kávou a sušenkou. Pokud ale držíte například přerušovaný půst, můžete zvolit strategii pozdní vydatné snídani ideálně založené na vajíčkách a v poledne si dát jen malou svačinu. Vyzkoušejte třeba tvaroh s ořechy, nakrájenou zeleninu se syrovým dipem nebo třeba malý obložený žitný chléb s lososem a avokádem.

Většina z vás si ale asi bude chtít dát v práci nějaké normální jídlo. Třeba takové, které si může ohřát v mikrovlnce, vzít s sebou do termosky, případně ho i jíst za studena.

Jednoduchá rada zní – pokud vaříte pro rodinu nějaké masité jídlo, udělejte si o jednu porci víc a vezměte jí jako proteinový základ vašeho pracovního oběda. Přidejte adekvátní přílohu pro váš optimální sweetspot.

Modelové situace

Zbyde vám porce kuřete od předchozí večeře.

Tady to máte víceméně bez práce. Přidejte kapku nějaké skvělé fermentované omáčky, trochu červené čočky, restovanou zeleninu a máte oběd snů.

Můžete ale klidně vytvořit salátovou variantu za studena – jednoduše smíchejte salátovou zeleninu, kterou milujete, přidejte nakrájené kuřecí maso na plátky, vyrobte si dresink a máte vystaráno. Může z toho vyjít třeba klasický Caesar, nebo rajčatový salát s avokádem a kuřecím masem doladěný ochucenou kysanou smetanou s ostrým pestem.

Děláte hovězí vývar k nedělnímu obědu.

Dejte si trochu vývaru stranou a zvláště si uduste čerstvou zeleninu. Přidejte si buď maso, které zbylo, nebo si usmažte vaječnou omeletu a nakrájete ji na vaječné nudle. Variant k doladění je nekonečně,

osvědčenou klasikou je zázvor, chilli, koriandr. Dejte do termosky a „Pho“ na cesty je na světě.

Máte přebytečnou již uvařenou quinou.

Orestujte tenké proužky mrkve a jarní cibulky, tempeh a přidejte mořskou řasu, rybí omáčku nebo kvalitní sójovku. Hotovo.

Podobých scénářů vymyslíte sami určitě spousty.

Jak to dělám já?

Můj jednoduchý základ pro oběd v práci většinou tvoří vaječná fritata se zeleninou „co dům dal“, kterou si připravím den dopředu. Podle sezóny tak vzniká spousta variant. Medvědí česnek či kopřivy na jaře vystřídá v létě cuketa, občas přihodím pár sušených rajčat.. Na podzim a v zimě sáhnu třeba po hlívě nebo žampionech. Experimentuju i s různými sýry – od chedaru, přes parmazán či pecorino až po nivu či brynzú. Do druhé krabičky dám trochu listového salátu s „něčím“ (třeba i s půlkou avokáda) a ochutím podle nálady. Mojí stálicí je lahůdkové droždí a různá domácí pesta. Hotovo.

Tohle jsou takové jednoduché obědy, které nemusíte příliš vymýšlet a víceméně můžete pořád dokola točit to samé v různých obměnách. Důležité je, že základem je porce bílkovin, pořádná zeleninová příloha a zdravé tuky. Oběd lze doplnit trochou komplexních sacharidů – pro jednoduchost třeba krajíček žitného chleba nebo dvě lžíce vařené červené čočky.

Pokud ale máme více času, můžeme si s obědem trochu pohrát.

Superpotravin

Když už je řeč o superpotravinách, kterých jsou plné tyto internety

Nic proti, klidně si kupte kořen z mandragory nebo za svitu dorůstajícího měsíce svařte netopýří dráp s babským uchem v odvaru z jehličky. Nechci tím nijak shazovat smysluplné doplňky stravy, ale žádný svatý grál (či kombinace různých svatých grálů) nenahradí kvalitní, hodnotné a živinami nabitě každodenní jídlo.

Zkuste místo toho třeba kvalitní čerstvá játra.

Kvalitní játra jsou fakt nutriční poklad a kromě toho si ho můžete krásně vychutnat a užít.

Oprostěme se od předsudků, zapomeňme na školní jídelnu, kde jsme játra s UHO vraceli k okýnku netknutá. Zapomeňme také na játra (či výrobky z nich) z běžné konveční produkce. Játra jsou detoxikační orgán, takže zvíře krmené tak, jak je ve velkochovech zvykem ... fakt nechcete.

Pojďme tedy k variantě, že máte v ledničce kvalitní krůtí farmářská játra (budou fungovat krůtí, telecí či vepřová), z prověřeného (či bio) zdroje. Jsou nabitá železem a vitamíny A, D, E, K – tedy těmi rozpustnými v tucích. Pokud jde o železo a krevní obraz, neexistuje nic lepšího než si udělat jednou týdně porci jater k obědu či večeři.

Jdeme na to.



Krůtí játra na portském víně

Základní suroviny:

- 150 g krůtích jater
- 20 g anglické slaniny
- 10 g olivového oleje
- šalotka, 100 g listového špenátu
- 50 g mix salátových listů
- 150 g žampiony
- 150 g batátů
- 20 g portského vína

Základní energetický rozpočet:

 kcal 2670 kJ

 41 g

 38 g

 31 g

Postup:

Na olivovém oleji orestujeme šalotku a anglickou slaninu a přidáme na plátky nakrájená krůtí játra. Nesolíme!! Zkušenější kuchařky vědí, že toto je megadůležitý point, jakmile játra osolíme, ztvrdnou, takže se zrovna nepochutnáte.

Podle velikosti kousků budou játra potřebovat zhruba 15 minut (kuřecí méně, telecí více)- na řezu by měla být růžová. Přidejte hrst baby špenátu a žampionů a chvíli ještě společně restujte. Na závěr přidejte malého panáka portského vína, odstavte z ohně a teprve na závěr osolte.

Podávejte s batátovým pyrém a doplňte mixem salátových listů či mikrogreens.

Jak to dělám já? Aneb sweetspot na rodinném stole

Pokud tento recept využijete jako základ pro rodinné společné jídlo, udělejte trochu víc klasické přílohy pro děti či členy domácnosti, kteří s vámi sweet-spot názor tak úplně nesdílí. To je rozhodně způsob, jak své stravování přizpůsobit fungování rodiny aniž by docházelo ke zbytečným, řekněme, názorovým rozporům. U nás doma tento bufetový způsob praktikujeme vcelku běžně – maso či bílkovinový základ jídla pro všechny, spousta zeleniny – kdy si každý vezme kolik chce (nebo nechce) a příloha postavená na komplexních sacharidech – u nás rozhodně vede rýže.

Sweet-spot variace:

Zkuste místo batátového pyrě třeba pečenou červenou řepu - já ji doplňuji lžící kysané smetany. Můžete také vyzkoušet zeleninové hranolky.

Klidně vynechte žampióny a přidejte špenát, nebo to zkuste s pórkem. Pokud jste po tréninku, či vás čeká aktivní odpoledne nebo máte „nesedavou“ práci, klidně zvolte jako přílohu menší množství rýže (po těžkém tréninku i větší množství).

Tento oběd je energeticky vcelku bohatý a pokud ho doplníte ještě o kysanou smetanu nebo přidáte olej či dresing na salát či zeleninu, kalorie přece jen trochu naskočí. Můžete samozřejmě porci trochu zmenšit, pokud potřebujete držet energetický příjem dole. Také lze vynechat plánovanou svačinu případně zmenšit o něco večeri. Dám ruku do ohně za to, že toto jídlo vás díky vysokému obsahu bílkovin spolehlivě zasytí na 4-5 hodin, možná i o trochu déle.

Porovnávku tentokrát dělat nebudeme, protože na školní jídelnu si všichni vzpomínáme. Tady je asi nad slunce jasné, že obří porce rýže na přílohu a omáčka zahuštěná moukou bude sacharidové peklo a o kvalitě jater a jejich zpracování radši pomlčíme.

Letní oběd pro dietáře:

Pokud jste věková kategorie „masters“ jako já, určitě si vzpomenete na osmdesátá léta, kdy socialistický svět objevil cukety a vypukla cuketová horečka. Všichni je pěstovali, všichni experimentovali s recepty.

Začínalo se klasicky po česku trojobalem. Prostě když nevíš, co s tím, udělej to jako řízek. Postupně krystalizovaly speciality typu bábovka, perník, nebo alternativa bramboráku – cuketák. Teprve časem se přišlo na to, že co je malé, to je hezké a cukety není dobré sklízet v okamžiku, kdy nabydou olbřímích rozměrů – nekorektní poznámky si nechám od cesty.

Každopádně cukety dnes můžeme najít jako součást gurmánských menu vyhlášených restaurací a staly se běžnou stálíci letního jídelníčku, grilovaček či základem pro italské zeleninové speciality.

No a cuketová letní sezóna je také požehnáním pro ty, kteří na oltář postavy svých snů položili italskou pastu. S nimi se totiž otevírá možnost, jak si užít omáčky arrabiata, bolognese či carbonara bez ztráty kytičky. Totiž sweetspotu.

Takže zkusme se společně podívat na to, jak si taková cuketová carbonara nutričně stojí a na závěr ji porovnejme se semolinovou klasikou.



Sweetspot variace:

Místo carbonara klidně vyzkoušejte jakoukoli jinou omáčku. Zkrátka do základu, který si připravíte předem, vmíchejte výše uvedeným způsobem připravené cuketové nudle.

Oběd v této variaci je opravdu lehký a zároveň "těžce" nízkosacharidový. Což je samozřejmě super, pokud je vedro, sedíte v kanclu a nechcete se cítit po obědě jako přežraný had. Pokud zvolíte do omáčky nějakou variantu s masem, ještě tím o něco zvednete skóre bílkovin za celý den a uděláte si tak oběd energeticky bohatší.

Cuketové nudle carbonara

Základní suroviny:

- 300 g cukety
- 40 g pancetty
- 1 žloutek
- 30 g 33% smetany
- 40 g parmezán

Základní energetický rozpočet:

 kcal 2035 kJ

 29 g

 11 g

 36 g

Postup:

Postup je triviální. Speciální škrabkou na zeleninu (taková ta s drážkami) nadrápnete cukety na dlouhé nudle. Můžete využít i spiralizér nebo klidně obyčejnou plochou škrabku – to vám vyjdou spíš široké nudle. Je úplně zbytečné cukety loupat (zvláště pokud je máte z vlastní či spřátelené zahrádky), protože tmavá barva slupky udělá jídlo hezčí a je to i chuťově lepší.

Máte-li cuketu zvíci falického symbolu po kterém touží opravdu velké ženy, doporučuji drápat nudle pouze k houbovitému vnitřku cukety a ten nemilosrdně vyhodit.

Další postup je již triviální. Takto připravenou cuketu osolíte, necháte chvíli stát a vymačkáte přebytečnou vodu. Osmažíte pancettu, přihodíte nudle na pánev, necháte změkhnout a vmícháte žloutek rozkvedlaný ve smetaně. Odstavíme z plotýnky a vmícháme parmazán.

Voila. Totiž buono appetito.

Porovnejte!

Už jsem toho chtěla nechat, protože podle mne je zcela jasné, jak nám porovnávačka vyjde. Ale hodíme si do kalorických tabulek klasické špagety carbonara tak, jak je nabízí běžná italská restaurace – v množství 350 g po uvaření a ze standardních surovin:

Složení:

Semolinové těstoviny, parmazán, pancetta, smetana, žloutek

Nahodíme to tak, že energeticky bude cuketová verze a „klasika“ vycházet podobně.



Klasické carbonara

 2078 kJ

 18 g

 77 g 37 g cukry

 12 g

Sweetspot verze

 2035 kJ

 29 g

 11 g

 36 g

Rozdíl vidíte sami ... omáčku jsme vyrobili na cuketovou verzi energeticky, bílkovinnově i tukově pořádně nabitou, zatímco sacharidy máme skoro na nule. Můžeme společně dvakrát hádat, kdo si po obědě objedná tiramisu, protože mu za hodinku po jídle spadne glykémie, a kdo se spokojí s espressem a čtverečkem hořké čokolády.



Fastfood free burger

Základní suroviny:

- 180 g hovězího mletého masa
- 20 g anglické slaniny
- 20 ml olivového oleje
- 200 g mix kořenové zeleniny
- 50 g mix salátových listů
- 7 g majonézy

Základní energetický rozpočet:

 kcal 2793 kJ

 43 g

 9 g

 49 g

Tady asi netřeba složitý popis. Nejdřív si dejte péct do trouby, na gril nebo na crispovací talíř do mikrovlnky kořenovou zeleninu nakrájenou na hranolky a promíchanou s olivovým olejem, solí a kořením. Mezitím si připravte burger.

Je fajn přidat k masu trošku vody, upéct jen do růžova a nechat přikryté (případně s plátkem másla) mimo plotýnku „dojít“. Tak nevysušíte maso do bezvědomí a zůstane šťavnaté – ale tenhle postup asi znáte. Na výpeku si opečete slaninu a společně se zeleninovými hranolky a trochou zeleného salátu všechno seskládáte na talíř.

Porovnejte!

Asi není třeba dlouze přednášet o kvalitě burgerů v řetězcích rychlého občerstvení. Ano, je standardizovaná, ale to je tak všechno. K metabolickému zdraví a krásnému tělu se tam ještě nikdy nikdo neprojedl.

Přitom myšlenka špatná není – dobré a kvalitní hovězí je v jídelníčku parádní věc. Akorát je třeba to pojmout kapku jinak. V dnešní době samozřejmě dobrý a kvalitní burger nabízí spousta skvělých restaurací a vcelku běžně si můžete požádat o „naked“ verzi bez housky a případně pouze se zeleninovou přílohou.

Pokud vlastníte v lednici kvalitní farmářské mleté hovězí, není žádný důvod, proč si tenhle oběd neužít pěkně doma za zlomek ceny, případně tento recept nevyužít jako highlight prázdninové grilovačky.



Sweetspot tipy a variace:

Tento oběd je opravdická nízkosacharidovka. Spousta bílkovin, spousta tuků, sacharidy prakticky na nule. S glykemií ani nehne. Klidně si k němu přihodte i nějaké sacharidy, pokud chcete. Pár pečených minibrambůrek nebo i farmářských hranolků či kousek tmavého pečiva (k prázdninové grilovačce) je úplně v pohodě - zvláště pokud jste měli před jídlem nějakou pohybovou aktivitu.

Počítejte samozřejmě v takovém případě s vyšší energetickou hodnotou jídla a opět si započítejte přílohu k našemu rozpočtu do celkové energetické bilance. Můžete samozřejmě ubrat malinko na mase, vynechat slaninu – tak snížíte trochu tuky a bílkoviny právě na úkor sacharidů.

Kořenová zelenina je samozřejmě nepovinná a hodí se spíš v zimní sezóně, v létě maso zkombinujte třeba s grilovanou zeleninovou směsí (paprika, lilek, cuketa) nebo jenom s velkým salátem. Samozřejmě si klidně připravte burger jako cheese nebo v jakékoli variaci, kterou máte rádi.

Jak to dělám já...

Vzhledem k tomu že aktuálně ještě nedisponujeme terasou a zahradním grilem, není to naše typická letní večeře, ale spíše zimní oběd - většinou s hranolky z mixu mrkve, pastináku a batátů. Klukům někdy hodím do trouby porci farmářských hranolků, ale i když to zní divně, mívají stejně raději jako přílohu rýži. Po náročnějším tréninku si porci rýže s nimi samozřejmě dopřeju taky. Jinak v letní verzi (s přílohou typu pečená cuketa, paprika, rajčata) doporučuju vyzkoušet jako skvělý doplněk ajvar.

3x guilty pleasure – sweetspot dobroty pro amatéry

Přátelé, přiznávám, jsem na sladký. A jsem na něj fakt hodně. Ve svém vegetariánském období jsem sladkostmi značně doháněla deficit jiných živin – velká chyba! O vločkové kaši k pozdní večeři jsem tu už mluvila, ale větrníky, věnečky a sachr, to bylo také vždycky moje. Asi jsem si tím dost uškodila a také pár kilo (fakt jen pár) nabrala.

Časem jsem naštěstí přišla na to, že je možné si pochutnat na dezertu a není nutné do něj narvat tunu cukru a být na něm závislá jako na cracku. Cukr totálně zabíjí přirozenou chuť potravin a spouští emoční jedení.

Jakmile si dáte cukrovou odvykačku a budete spokojení ve svém sweetspotu, za normálních okolností vám všechny ty záviny, punčáky nebo laskonky přijdou ukrutně přeslazené. Ovoce, tučné mléčné výrobky mají totiž sladkou chuť samy o sobě – stačí jí nechat vyniknout. Ve finále si mnohem víc pochutnáte.

Koneckonců, spoustu „cukrfree“ dezertů zvládnete sami.

Taková panna cotta je ideální příklad. Prostě vezmete klasický recept a vynecháte cukr. Já používám grassfed želatinu, občas přidám pro chuť lžičku medu nebo pravého vanilkového třtinového cukru a žloutek. Po ztuhnutí v ledničce doplníte rozvarem z oblíbeného ovoce. Jen pro inspiraci - zkoušela jsem i variantu s dýňovým pyré, pumpkin-spice kořením a vyšlehaným mascarpone navrch. Doporučuji.

Zapečený tvaroh s ovocem a ořechovou posypkou taky myslím nevyžaduje extra popis a **chia puding** zvládne i pětileté dítě.

Experimentovat lze donekonečna, ale podělím se o tři oblíbené recepty – jeden z nich je netradiční štrúdl a dva jsou na bázi kakaa/čokolády - každý trochu jinak a ochudit vás nechci ani o jeden – jsou totiž skvělé!

Mimochodem, nic nebrání tomu využít dezerty jako **netradiční „aftersport svačiny“**. Malé množství sacharidů těsně po tréninku totiž nepotřebuje žádný inzulin - takže je ideální pro regeneraci i na **rozvoj metabolické flexibility**.

Nechte si chutnat :)



Avotella (8 porcí)

Základní suroviny:

- 100 g avokáda
- 90 g banánu
- 10 ml kokosového oleje
- 10 g kvalitního nerafinovaného kakaa
- 10 g medu
- Koření dle preferencí - kardamom, skořice, perníkové, vanilka

Základní energetický rozpočet:

 2014 kJ

 5 g

 35 g

 35 g

Postup:

Všechny suroviny dejte do mixéru (stačí tyčový) a dejte tomu pár minut.

Šup s tím do pohárku, mističky či formičky na panna cottu a na chvíli do ledničky. Kdo umírá hlady, sní to lžící přímo z mixovací nádoby :)

Toto je základní recept, který lze donekonečna a variabilně obměňovat.

Sweetspot tipy:

Menší porce avotelly je fajn místo dezertu nebo jako svačina. Pokud si dopřejete plnou nebo i o trochu větší porci, máte poctivou snídani nebo třeba náhradu oběda na výletě - stačí doplnit třeba právě ořechy a jogurtem.

Avotella. Chápeme že? Zdravá "nutella" z avokáda.

Takový název může vymyslet jedině bio-ezo-eko matka, která pije ovesné latté z bezkofeinové kávy nerezovým brčkem.

"Jakokáva" není žádná normální káva, "jakopizza" není přece žádná pizza. A co "jkonutella"? Avonutella? To samý říkáte si. Bude to vošklivý a nedobří jako ten název, co si hraje na to, že je to hrozně moc cool.

Heleďte se, víte co? Nejdřív to zkuste, a pak se uvidí.

Varianty a obměny:

Pokud máte rádi **pudinkovou konzistenci, přidejte do základu chia semínka** - můžete a nemusíte promixovat - a nechte chvíli odpočinout.

Navrch si přidejte **zakysanou smetanu nebo jogurt a trochu javorového sirupu** nebo nerafinovaného kakaa.

Ozdobte **sekanými ořechy**, které můžete i lehce opražit, či ideálně aktivovat.

Doladte **čerstvým ovocem či malinovým rozvarem** (společně se smetanou).

Vynechte v základním receptu **kakao a nahraďte jej maccou**. Tato varianta skvěle chutná zkombinovaná s kardamomem či muškátovým oříškem.

Možná jsem bio-ezo sportovec. Ale tohle můžu. A přiznám se, že jako předzávodní snídani je to téměř rituál, kvůli kterému bych závodila klidně každý víkend.



Nahatý štrúdl

Základní suroviny:

- 1 jablko (175 g)
- 30 g vlašských ořechů
- 10 g másla/ghee
- 100 g kysané smetany (12%)
- Koření dle chuti - vanilka, kardamom, skořice

Základní energetický rozpočet:

 kcal 2014 kJ

 10 g

 29 g

 27 g

Postup:

Jablko (nebo dvě menší) oloupejte a nakrájte na plátky. Smíchejte s kořením a nasekanými ořechy a vyskládejte do zapékačké misky vyložené pečícím papírem.

Navrch dejte vložky másla a zapečte v troubě na 150st než jablíčka změkknou - bude to trvat zhruba půl hodiny.

Tip, jak ušetřit čas:

Pokud si pronásobíte ingredience, udělejte si větší množství najednou a uložte si několik porcí do ledničky ve skleničce od marmelády.

Máte kdykoli po ruce základ snídaně nebo skvělou svačinu po tréninku!

Je tu někdo, kdo by nemiloval štrůdl?

No jo, ale do zdravé stravy zrovna dvakrát nepatří. Spousta cukru, mouky, vysoký glykemický index a nezanedbatelná energetická hodnota.

Když ale zbavíme recept prázdných kalorií, co nám zůstane? Jablíčka, ořechy, pravé máslo - nic s čím by se nedalo souhlasit.

Pojďme si udělat "naked" štrůdl a vychutnejme si ortodoxní podzimní pochoutku klidně každý den.

Alternativy a vylepšeníčka

Recept obmění už odrůda jablíček, kterou použijete - ať už máte rádi sladší či kyselejší odrůdy. **Vyzkoušejte klidně i hrušky!**

Vlašské ořechy jsou jen jednou z variant, ale fantazii se meze nekladou - zkuste **mandle, lískáče nebo třeba ořechové máslo**, které máte rádi.

Vanilkou nic nezkazíte, ale pokud zkusíte třeba **kurkuma-latte**, máte skvělý ajuverdský recept. Podzimní náladu vykouzíte s **pumpkin spice** směsí a před Vánoci vyzkoušejte **perníkové koření**. Experimentujte!

Místo zakysanky dejte navrch **vyšlehanou smetanu a servírujte v pohárku**. Ještě káva a variace na vídeňskou kavárnu je na světě :) Sázím se, že o tenhle dezert pro návštěvy se budete dělit s těžkým srdcem ...

No a teď ten slíbený druhý čokoládový recept.

Pravá čokoládová pěna je trošku dekadentní francouzský dezert. A protože něco takového vyžaduje kapku námahy, čekejte lyricko-epický popis.

Tradiční francouzská gastronomie je vcelku bohatá na kvalitní mléčné výrobky, máslo či tučnou smetanu a tahle dobrota není výjimkou. Díky tomu je dezert přirozeně sladký a původní verzi je možné snadno osekát na zbytečném cukru.

Recept je upravenou verzí z oblíbené "Kuchařky pro dceru" od Florentýny Zatloukalové.

Opravdu nejedu striktní low-carb a na kynuté koláče nebo velikonočního beránka jsem nevyhlásila džihád - takže občas (dobře, tak párkrát do roka) hledám správný postup na nějakou klasiku. A v tom Florentýna nezlame.

V receptu jsem použila kvalitní 70% čokoládu od Lindtu a prakticky jsem vynechala cukr a přidala smetanu.



Chocolate mousse (8 porcí)

Základní suroviny:

- 4 ks vejce
- 4 lžíce másla
- 150 g 70% čokolády
- 250 ml smetany ke šlehání (33%)
- 100 g mascarpone

Základní energetický rozpočet:

 kcal 1275 kJ

 6 g

 7 g

 26 g

Postup je kapku náročnější, ale určitě to zvládnete. Uvádím pro jistotu přesný a vtipný postup pro ty z vás, kteří jako já vaří opravdu jednoduše a na nějakou „haute“ cukrařinu je neužije.

Není to ale zas taková věda a bez extra velkého nasazení budete s tímhle dezertem za hvězdu večírků.

Chceme pěnu, takže budeme šlehat a míchat, to dá rozum. Nejdřív **zahřejete čokoládu s máslem POMALU** na vodní lázni. Neeee abyste to dávali do mikrovlnky nebo rovnou na sporák, to akorát všechno spálíte! Když obojí rozpustí, rozmícháte, odstavíte a dáte trošku vychladnout.

Mezitím si **vyšleháte zvlášť bílky** - samozřejmě šlehačem (pokud si nechcete zaposilovat) a pak šlehačku. Obojí je dobré mít před šleháním v lednici a vychladit si i šlehačí nádoby.

Bílky vyšleháte opravdu dotuha. Do vyšlehaných bílků podle cukrářů patří cukr, ale jde to v pohodě i bez něj a podle mě je to i lepší.

Šlehačku na rozdíl od bílků nešlehejte "úplně na krev". Podle Florentýny by měla být takové polopevná - čili neměla by například udělat kopeček na kávě.

Tak a jde se do finále. **Do rozpuštěné čokolády s máslem vešleháme metličkou (ručně) žloutky.**

Udělá to takovou fakt tuhou hroudu, která docela drží na té metličce a může vás konzistencí vyděsit jako mě, ale žádný strach, to je přechodný stav.

Vemte **bílky a pomalu je** (takovým jakoby překládáním) **vešlehejte** do té hroudy. Zdá se to nemožné, ale překvapivě tyhle dva neslučitelné materiály dohromady budou fungovat. Dejte pozor, ať to rozprostřete rovnoměrně a nezůstane nic na dně. Už se děje kouzlo, které **finalizuje závěrečné vpravení ušlehané smetany do čokolády se sněhem.** Zase pomalu, ručně, nechvátejte.

Získáte krémovou hmotu, kterou rozdělte do 8 mističek a dejte vychladit.

Takhle to při popisu vypadá děsně náročně, ale já celou přípravu zvládla ani ne za dvacet minut.

Chlazení je na celé věci asi to nejnáročnější, fakt to chce několik hodin. Prosim vás **vydržte to a nesežerte to ještě teplý.**

Na servírování použijte mascarpone vyšlehané s trochou odložené smetany.

Důležitá poznámka

Z receptu je více než patrné, že jsou v něm syrová vejčka. Takže to samozřejmě není recept pro bábovky, kterým to z nějakého důvodu vadí. Navíc může nastat zádrhel se salmonellou, pokud máte vejčka od tzv. "šťastných slepiček" ze sousedství. Tam nikdy stopro nevíte.

Prostě se to stává, (i mě se to stalo) a ujišťuju, že to fakt nechcete. Vejčka z podestýlky z obchodu jsou v pohodě - ty nakažené být nemůžou, takže i když máte zdroj kvalitních vajec ze dvora, radši tentokrát vsadte na jistotu. Já mám tu kliku, že farmářská vejčka u nás jsou od slepiček, které si vesele štěbetají venku, ale jsou očkované

Tématické variace

Recept lze samozřejmě libovolně obměnit. Ať už nepatrným přidáním cukru, nebo případně jiného sladila. Med bych tady vzhledem ke konzistenci nedoporučovala, ale možná by se pěna mohla dobře snášet například s erytritolem (nepoužívám - nevím).

Já jsem napoprvé dělala pěnu s troškou cukru muscovado, zajímavou příchuť má i kokosový.

Můžete samozřejmě vyzkoušet **jiný poměr čokolády a smetany**, klidně přidejte **pravou vanilku** - to jsem udělala já, nebo **chilli pro milovníky ostré čokolády**. Místo mascarpone můžete finalizaci receptu odlehčit klidně tvarohem. Nahoře se bude podle mě dobře vyjímat i **ovocný rozvar nebo čerstvé ovoce**.

Zvolenou variantu si opět upravte v zadání kalorických tabulek - výše uvedený rozpočet je pro základní recept.

Je to dezert, nebo je to sweetspot?

Recept spadá do **kategorie low-carb**. Pokud se rozhodnete přidat malé množství sladidla (úplně stačí cca 5g na porci), zůstává recept stále ve „sweetspotu“ a **neměl by vám nijak zásadně rozhodit krevní cukr – zvláště pokud ho využijete jako dezert po nízkosacharidovém jídle**.

Sweetspot přílohy

Top 10

Přívrženci paleo či primal stravovacích stylů mají nízkosacharidové přílohy v malíku. Hledáme-li sweetspot, není ale potřeba klasické přílohy úplně eliminovat, spíše je třeba je plánovat strategicky. Ideální je kombinovat zeleninovou/nízkosacharidovou přílohu s trochou přílohy klasické, přičemž poměr obojího se operativně mění v závislosti na fyzické aktivitě, denním režimu a tréninku.



Příklady z praxe

1. Ráno si jdu zaběhat a po tréninku si dám „ovesnou kaši šampiónů“. To je ideální způsob jak doplním glykogen ve svalech (nezávisle na inzulinu). Pak ale budu sedět celý den v kanceláři, domů půjdu pěšky. V poledne si přihodím k zeleninové příloze tři lžíce rýže. Večer mě žádná fyzická aktivita nečeká, takže bude jen velký zeleninový salát a pečený losos – spousta energie a kvalitních živin, žádné sacharidy. To zajistí stabilní glykémii, inzulin, kortizol i dobrý spánek.

2. Mám den bez pohybu. Vynechám snídani – dám si jen vodu, zelený nápoj a bullet-proof kávu s MCT olejem. K obědu vývar s masovými kuličkami a spoustou zeleniny, na večeři cuketovou fritatu se zeleninovým salátem.

3. O víkendu se chytám na dlouhou cyklistickou vyjížďku – plánuju zhruba pět hodin v sedle. Ráno si dám svoje oblíbená vajíčka, trochu zeleniny, dva krajíčky žitného chleba. Zhruba v půlce trasy se zastavím v kavárně na espresso s něčím sladkým – pozor, tady si to můžu dovolit (mrkněte do kapitoly o „kapsovkách“ nebo na náš článek na blogu [\(link\)](#)). Jakmile dojedu domů, dám si nakrájené čerstvé ovoce a připravím oběd – zvolím cca 2/3 porci rýže, druhou třetinu přílohy bude tvořit zelenina. K večeři mi ale už bude stačit grilovaný hermelín se zeleninovým salátem – kvalitní regenerace zaručena.

Vychytané přílohy

- Mix grilované zeleniny - cuketa, lilek, paprika, rajče, cibule
- Zeleninové pyré – dýňové, batátové
- Pečený květák/brokolice s olivovým olejem, česnekem, parmazánem
- Zeleninové hranolky (mix kořenové zeleniny) olej, koření
- Pečená červená řepa/dýně se šalvějí
- Zelené fazolky na slanině
- Grilované žampiony, dušené žampiony nebo hříbky zakapané citrónem s petrželkou a černým pepřem
- Glazovaná mrkev
- Směs dušené zeleniny s máslem
- Listový špenát – restovaný na slanině nebo se smetanou či kokosovým mlékem



Tipy: jak na to?

1.Využívejte sezónní zeleninu. Nemá smysl grilovat v zimě cuketu dovezenou přes půl Evropy ze skleníku – výživově hodnotnější (a výrazně levnější) je pečená červená řepa. V létě se vám asi zase nebude chtít dělat dušenou mrkvičku na másle, když je všude kolem dost čerstvých rajčat.

2.Kombinujte klasickou přílohu se zeleninovou – pro přidání sacharidů.

Příklady:

- Pečené grenaille brambůrky s paprikami a rajčaty
- Dušená rýže a „zeleninová čína“ – mrkev, cibulky, pórek, houby...
- Quinoa se zeleninovým salátem
- Rýže s pečenou cuketou a ajvarem
- Zeleninové hranolky v kombinaci s domácími bramborovými

3.Pro větší pestrost talíře namíchejte tepelně upravenou zeleninu se syrovou – minimum sacharidů a zajímavé chuťové variace...

- Grilovaná letní zelenina s čerstvými cherry rajčátky a petrželkou
- Pečená řepa s rucolou a avokádem
- Dýňové pyré a microgreens
- Mrkvové hranolky a směs listových salátů s olivovými olejem
- Pečené batáty a coleslaw salát (skvělé k domácímu burgeru)



Fifty shades of sweetspot
aneb
Jak na to prakticky?

Model: Bridget Jonesová

Pokud jste málo fyzicky aktivní, klasické přílohy radikálně omezte a volte zeleninové. Velká příloha či jídlo založené na sacharidech by v případě, že celý den sedíte na zadku způsobí vzestup glykémie, vyplavení inzulínu a její následný propad.

To je cesta do pekel – tedy k nadváze a metabolickým onemocněním.

Pro Bridget by bylo ideální snídat ořechovou granolu s nízkosacharidovým ovocem a tučným bílým jogurtem, obědovat vaječnou fritatu se špenátem a houbami a k večeři si udělat rybičkovou pomazánku, namazat na low-carb houstičky a připravit si zeleninový salát.

Vsadím boty, že za půl roku by byl Daniel Clever v chomoutu.

Model: Linda od vedle - sportující maminka

Pokud máte fyzicky náročnou práci nebo životní styl, který byl běžný ještě před padesáti lety (aktivní zaměstnání, zahrádka, žádné auto), můžete si určité množství sacharidů v přílohách dovolit. Stejně jsou na tom třeba i kojící maminky s malými dětmi, které jsou stále v pohybu – s kočárkem či nosítkem na výletě a starají se o dům se zahradou. (Nemluvím o maminkách, které dojedou do dětského centra autem a tam sedí přikované k instagramu).

Takže bílkovina jako základ jídla a kombinovaná příloha s nízkým glykemickým indexem (například pečená zelenina a pár minibrambůrek) je ideální. Takové jídlo způsobí jen malý vzestup glykémie a při fyzické aktivitě se do hry zapojí jen minimální množství inzulínu (nebo vůbec žádný).

Naše aktivní maminka Linda by měla snídat pořádnou porci vajíček s kouskem žitného chleba, obědovat kuře s pečenou zeleninou a trochou rýže, ke svačině si na dětské hřiště vzít do skleničky náš „naked“ štrúdl a večer posedět s celou rodinou u zahradního grilu a udělat si domácí burgery. Trocha tmavého pečiva k tomu být určitě může.

Model: Supermuž Pepa (z triatlonového depa)

Specificky mohou se svými sacharidy pracovat sportovci.

Trénink nalačno je ideální způsob jak rozvíjet metabolismus tuků, stejně tak funguje trénink po „nízkosacharidovém jídle“. Pro začátek se bavíme o aktivitách řekněme do hodiny, které nejsou příliš intenzivní (lehký běh, nenáročná cyklistika).

Zkušenější mohou dle tolerance zařazovat nalačno i delší tréninky nebo kratší „kvalitu“.

Pozor! Rozhodně není smysluplné vyrazit na celodenní „švih“ na kole bez snídaně – dojedu kam dojedu. To by mě čekala varianta maratonské zdi a pak smršť energetických tyčinek, gelů a motliteb za šťastný návrat domů.

Před delším a náročnějším tréninkem (stejně jako například před závodem) je rozumné po sacharidech sáhnout – potřebujete doplnit svalový glykogen a správně regenerovat.

Příkladem tedy může být snídaně s rozumným množstvím sacharidů po ranním plaveckém tréninku. Může to být třeba naše „kaše šampiónů“. Jako oběd je ideální zvolit kombinovanou přílohu (zelenina a menší množství rýže) pokud sedím celý den v kanceláři. Po odpolední tréninkové fázi je dobré dát si malé množství sacharidů – klidně i v rámci příjemého guilty-pleasure – zkuste třeba domácí panna-cottu. K večeři už stačí velký salát a pořádná porce bílkovin – například grilovaná ryba.

Bonus: Krizové scénáře

Jak se najíst v restauraci

7 praktických tipů: stay sweetspot!

Pro někoho na dietě může být jídlo v restauraci noční můra - co si vybrat, co ne, kolik to má kalorií, kolik tuků, nejsou v tom nějaké zakázané ingredience?

Sweetspot v restauraci bych shrnula následujícími body:

1. Z hlediska přehledu o tom co jíme je samozřejmě nejlepší si připravovat jídlo doma.

2. Na druhé straně užít si společenský rozměr jídla, nemuset nakupovat, vařit, umývat nádobí a k tomu si pěkně popovídat s partnerem či přáteli – to je sen!

3. Kvalitní restaurace je skvělá volba – vybrat si dobré jídlo, z čerstvých lokálních surovin, poctivě připravené je trefa do černého.

4. Než jíst kdekoli smažák ze stánku či UHO s kolínky či knedlo-vepřozelo – to si radši namažte chleba s máslem, dejte si pár ořechů a neutrácejte své peníze a čas na nekvalitní palivo.

5. Pokud to lze, vždy vybírejte kvalitní zdroj bílkovin se zeleninovou přílohou. Dnes je v dobrých restauracích vcelku běžné si jako přílohu zvolit grilovanou zeleninu nebo požádat o malý přílohový salát k masu.

Příklady: steak + fazolky, caesar salát, vepřová panenka s grilovanou zeleninou

6. Není-li možnost zvolit čistě zeleninovou přílohu, nestavte své jídlo pouze na sacharidech – dejte si polévku, salát a přílohu nejezte celou.

7. Black list: fastfood, klobása u stánku, smažák v housce. Jídla z nekvalitních surovin (stačí vzpomenout na Pohlreichovo peklo). Česká klasika, zahuštěné omáčky, UHO. Dobrou volbou nejsou ani hromady těstovin či obří rizota či pizza – výjimkou je pouze situace, kdy potřebujete doplnit větší množství sacharidů po zátěži nebo carboloadingu před delšími závody.



Co dělat, když přijde hladák? Aneb „pomóc, došel benzín!“

Klepou se vám ruce, jste protivní, na kole nemůžete otočit ani nohama. Co se stalo? Došel cukr v nádrži! Stát se to může. A může se to stát nejen začátečníkům, ale i metabolicky velmi dobře adaptovaným na spalování tuků. Pojdme se na to podívat.

Případ první: jste příliš vzorní

Odhadli jste svůj sweet-spot na 100 g sacharidů denně a do toho se snažíte redukovat váhu. Každý den držíte přiměřený energetický deficit a vaše rozložení makronutrienů odpovídá 50-25-25. Teoreticky by neměl nastat zádrhel. Ale chyba lávky.

V sobotu jste celý cen pracovali na zahradě, večeri jste vynechali a dali si skleničku suchého bílého vína, trochu sýru a pár oliv. Další den jste po oblíbené vajíčkové snídani (značně osekané na sacharidech) vyrazili s dětmi na celodenní kolo. Žádné velké výkony, ale celý den na nohách. Sice jste měli pro děti nabalené svačiny, ale na sebe jste jaksi pozapomněli. Až kolem druhé odpoledne jste si v hospůdce u cesty dali nakládaný hermelín –hlavně žádné sacharidy přece! Ve tři hodiny odpoledne se cítíte slabí jak moucha a nemůžete otočit nohama a vaše pětiletá ratolest s chechotem mizí v dáli.

Co se stalo?

Váš metabolismus není ještě dobře adaptovaný na spalování tuků při nízké zátěži – jste klasický spalovač cukru (v naší hantýrce „benzín“). A ten jste málo dolívali a více se hýbali – a to i ve snaze ještě trochu navýšit svůj energetický deficit. Znovuobnovení glykogenových zásob (zásobního škrobu v játrech) úplně zazdila sklenička bílého vína (alkohol blokuje tzv. glukoneogenezu, tj. výrobu sacharidů z jiných zdrojů) a aktivní den s dětmi „dorazil“ ten zbytek.

Řešení:

Neohlížejte se na dostupnost superkvalitních potravin a na výletě si

v nejbližší hospodě dejte velké nealkopivo, zmrzlinu nebo porci hranolek. Potřebujete rychlé, i trochu pomalejší cukry, abyste po zbytek výletu nebyli terčem posměchu dětí a neklepaly se vám ruce jako v abstraktu. On to vlastně tak trochu abstrakt je, jenže sacharidový.

Dlouhodobá rada:

Nesnažte se být supervizorní, nesnažte se extrémně snižovat energetický příjem a sacharidy redukujte postupně tak, abyste se cítili dobře. Adaptace na tukový pohon, tedy „diesel“ trvá minimálně měsíc, takže vydržte a pro příště s sebou raději noste pár datlí, hrst rozinek nebo klidně kousek čokolády.

Případ druhý: chybné fázování tréninku a sacharidů

Tak tohle se stalo jedné naší klientce. Ráno si dala trénink nalačno, pak si dala brunch, ale sacharidy to zrovna nepřeháněla (cca 30g celkem). Pak jí až do večera čekal standardní kolotoč rodina-děti-práce se spoustou stresu. Takže žádná svačina a kolem páté hladák jako blázen s neschopností se vůbec doploužit do kuchyně a něco smysluplného dát do trouby – natož čekat, až se to udělá.

Řešení:

Rychlá pomoc ve formě „tukové bomby“. Toto řešení je třeba funkční i u delších půstů, kdy tělo „nechce přepnout do ketózy“ a člověk opravdu trpí. Tuková bomba je v zásadě kombinace kokosového másla/oleje/ghee nebo jiného ořechového másla s trochou medu. Je možné si předem tento mix ušlehat a okořenit nebo přidat trochu lyofilizovaného ovoce a dát do formiček a do ledničky.

Pro první pomoc perfektně funguje pouhá lžička kokosového oleje a půl lžičky medu, smíchat a pomalu nechat rozpustit v puse. Prakticky okamžitě se dostane do krevního řečiště glukóza a v případě kokosového oleje i MCT, takže najednou je dostatek energie se zvednout a připravit si večeři. Vřele doporučuji si v takovém případě nakombinovat zeleninovou přílohu s trochou klasické – dvě lžíce rýže nebo pár brambor.

Případ třetí: kovářova kobyla

Na sweetspot dietě jsem už zhruba 7 let, z toho jsem dva roky nejedla vůbec obiloviny a v současné době i s tréninkem před závody funguji na cca 100g sacharidů. Maraton uběhnu bez gelu, polovičního ironmana zvládnu na dva (ale dám si i více, aby mi to jelo).

Ale co čert nechtěl. Vyrasila jsem s bratránkem na poměrně dlouhou MTB vyjížďku, která byla náročná jak profilem, tak technicky vzhledem k mým schopnostem i technickému stavu mého staříckého kola. Bylo asi třicetpět stupňů ve stínu, na mnoha místech jsem neutočila ani nejlehčí převod, musela tlačit do kopce a nést kolo z kopce. Po pěti hodinách takovéhle zábavy jsem měla regulérní hladák a jedna tyčinka, kterou jsem vezla v kapse byla fakt málo.

Příčina:

Vyjíždka byla tak náročná, že jsem v součtu byla velmi dlouhou dobu v intenzitách kolem anaerobního prahu a nad ním. Tam tělo pálit tuky neumí a já si postupně spotřebovala veškeré zásoby glykogenu. Je to něco jiného, než jet ve stabilním závodním tempu, kdy pod anaerobním prahem není třeba pro „cukr“ tolik sahat.

Řešení: Nejlepší by bylo dát si velké rizoto a kus dortu, trochu si odpočinout a pak dojet pomalu v klidu domů. To mi samozřejmě čest



nedovolila, takže jsem na zastávce na rozhledně vypila velké nealko pivo, limonádu a dala si zmrzlinu a zvládla jsem to taky.

Poučení: Chtělo to přizpůsobit občerstvování intenzitě, nebrat to jako výlet, ale jako závod a každou půl hodinu sníst 30g sacharidů – ať už ve formě nějaké rychlé svačinky, nebo mít v druhém bidonu namíchaný 320 Maurten.

Podlehnout, či nepodlehnout?

Aneb co dělat, když mě honí mlsná

Odvykačka ze závislosti na cukru (zpracovaných sacharidech) někdy opravdu bolí. Chvilí tělu prostě trvá, než se přizpůsobí, že jídlo nekončí sladkou tečkou a svačina nejsou dvě makové buchty.

Chce to mít připravenou jasný plán pro situace, kdy vás prostě honí mlsná a za normálních okolností by to jednoduše řešil žloutkový věneček nebo štrúdl.

Strategie pro „sladkou tečku“

V okamžiku, kdy hledáte svůj sweetspot, budou pro vás běžná denní jídla s menším množstvím sacharidů jakoby „nedostatečná“. Prostě po jídle nebudete mít pocit, že jste jedli – to proto, že se nedostaví vzestup glykémie a následně inzulínu, na který jste zvyklí.

Tady funguje dvojí řešení:

1. Vydržet deset až patnáct minut a jít dělat něco jiného – za chvíli nebudete mít pocit, že jste se potřebovali ještě dojíst.
2. Ošidte si emoci sladké tečky čtverečkem hořké čokolády, lžičkou ořechového másla či kvalitní kávou s malou lžičkou třtinového cukru nebo kapkou smetany.

Potřebujete sváču?

Mlsná je jedna věc, ale může nastat i situace kdy vám prostě chybí svačina a ještě nenastala doba večere. Určitě to neřešte rohlíkem s marmeládou.!

- Tipy na „malý hlad“
- hrst ořechů (20-30g)
- malý kousek raw-dortíku či raw-proteinové tyčinky
- jogurt s medem (případně ořechy),

- banán s ořechovým máslem, kakaem a trochou smetany (můj tajný trik po odpoledním tréninku, pokud je dlouhá doba do večere)
- bullet-proof káva – klasické řešení pro přerušované půsty

Pokud vás honí „slaná mlsná“ a hlad je o něco větší než malý, chce to svačinku s dostatkem proteinů, kvalitních tuků a přídavkem zeleniny. Je to i řešení pro večerní posezení, kdy se chcete vyhnout brambůrkům nebo tyčinkám nebo společenské akci, kde si chcete vybrat tu nejlepší možnou variantu předkládaných pochutin.

- olivy
- sýrové prkénko poskládané z tučných zrajících sýrů
- kvalitní uzeniny, pršut, domácí paštika či slanina
- syrová zelenina
- trocha žitného pečiva, knackebrot
- tatarák bez topinky nebo s jedním kouskem
-

Finale grande

8 tipů pro váš skvělý sweetspot

1. Průmyslově zpracované sacharidy s vysokým glykemickým indexem do jídelníčku nepatří!

Přidaný, cukr, sladkosti, sušenky, či sladké limonády dramaticky "rozhoupávají" glykemickou křivku a vedou k nadprodukci inzulínu.

Následný "propad" krevního cukru vyvolává další hlad a chuť takto marketingově vyladěných sacharidů následnou závislost.

2. Vaše běžné jídlo by mělo obsahovat maximálně 30 - 40 gramů sacharidů na porci (snídaně, oběd, večeře).

Volte kvalitní zdroje sacharidů s nízkým glykemickým indexem. Ideální je kombinace zeleninové přílohy a přidejte trochu komplexních škrobů s nízkým glykemickým indexem - luštěniny, pohanka, quinoa, batáty, žitný chléb, přírodní rýže či brambory ve slupce.

V kombinaci s dostatečným množstvím bílkovin a tuků ve vaší porci se glykemická křivka nerozkolísá.

3. Vyhybejte se konzumaci nadměrného množství sacharidů ve večerních hodinách.

Vzestup hladiny krevního cukru (který je následován vzestupem inzulínu) blokuje růstový hormon. To brání svalovému rozvoji a podporuje ukládání tuku. Kromě toho může větší množství sacharidů ve večerních hodinách narušit váš spánek.

4. Time-related eating

K synchronizaci biorytmů je vcelku užitečné jíst v časově ohraničeném okně. Nemusí to být klasický přerušovaný půst - v zásadě jde o to, že budete jíst v časově ohraničeném okně.

Neexistuje žádné pevné pravidlo - například půst 16 hodin a "okno" pro jídlo 8 hodin, režim 10-14 či pouze 12-12 nebo 4-20 (dieta bojovníka) pro ostřílené půstovací borce. Zkuste co vám bude vyhovovat, můžete si lačněním hrát podle svého režimu - delší okna můžete třeba zařadit jen tři dny týdně.

Každopádně delší "noční pauza" mezi posledním jídlem předchozího a prvním jídlem následujícího dne snižuje citlivost na inzulin a rozvíjí metabolickou flexibilitu.

5. Zatrénуйте si občas nalačno!

Nejezte velké porce sacharidů před tréninkem/intenzivní sportovní aktivitou – spalovali byste preferenčně sacharidy.

Naopak trénink nalačno jednoznačně rozvíjí metabolickou flexibilitu a napomáhá spalování tuků. Můžete zkusit ranní výklus, svižnou procházku, lehké kolo či plavání - pouze se napijte vody, dejte si ionty a/nebo "neprůstřelnou kávu" a vyrazte. Začněte s kratším a rozhodně méně náročným tréninkem (základní vytrvalost či chcete-li zóna 2 dle Garmin) a postupně prodlužujte.

Až budete zkušenější, zvládnete nalačno i trénink v délce 1-1,5 hodiny či kratší intervalový trénink. Podobný efekt má i trénink po nízkosacharidovém jídle – dobrá volba pro ty, kterým vadí prázdný žaludek nebo pro ty, kteří trénují v odpoledních hodinách.

6. Při delším výkonu doplňujte sacharidy!

Dlouhé vytrvalostní tréninky (cyklistika, svižná turistika, dlouhé běhy či jízda na běžkách) v délce několika hodin skvěle metabolickou flexibilitu rozvíjí.

Pokud ale vyrazíte na delší trénink, sacharidy průběžně doplňujte, aby "vám nedošlo", nebo-li nepřepadnul vás "hladák", tedy vyčerpání glykogenových zásob.

Proto na to myslete a pokud plánujete delší trénink, mějte po kapsách vždy tyčinku, sušené ovoce, zastavte se na vyjíždce klidně i na dort a jako poslední záchranu si vezte na kole alespoň jeden gel

.

7. Na závodní trať patří vysoký glykemický index!

Pro sportovce, kteří závodí platí, že sweetspot jde razantně nahoru! Na závodech doplňujte sacharidy hned od startovní čáry (respektive začněte už před startem, abyste vyrazili s "plnou nádrží". Vyzkoušejte si nejlepší způsob doplňování energie - gely, tyčinky, nápoje

na dlouhých trénincích a při závodě doplňujte 60-80g sacharidů za hodinu.

Tady je vysoký glykemický index přímo žádaný - potřebujete rychlý přesun glukózy k pracujícím svalům!!

8. Dodržujte pravidlo dvacítky!

Po tréninku (nebo sportovní aktivitě) si do dvaceti minut dejte dvacet gramů sacharidů s vyšším glykemickým indexem.

Jedná se o takzvané metabolické okno, kdy je třeba doplnit do svalů vyčerpaný glykogen a nastartovat regeneraci.

Sáhněte pro sacharidy s vyšším glykemickým indexem a vybírejte si takové zdroje, které budou nutričně hodnotné a kvalitní. Ideální je banán nebo trocha ovoce s jogurtem, smoothie, ořechovo-ovocná tyčinka nebo klidně kousek kvalitního koláče s tvarohem. Raději se vyhněte se zpracovaným sportovním nápojům, gainerům a podobně - mají zbytečně moc sacharidů a nejsou plnohodnotným jídlem.

Pokud byl váš trénink dlouhý a náročný, přidejte si sacharidy ve formě komplexních škrobů k následujícímu jídlu - nebojte se porce rýže či brambor navíc například po dlouhém cyklistickém tréninku.

O autorce

Hana Štefaničová



Atestovaná internistka, kardioložka s praxí v IKEM a sportovní lékařka. Spoluzakladatelka projektu Cardiolab, který se zaměřuje na kardiologickou prevenci a výkonnostní testy, nutriční koučink a tréninkové vedení pro začátečníky i profesionály. Aktivní výkonnostní sportovkyně, běžkyně, triatletka, dvojnásobná vítězka nejextrémnějšího ironmana u nás – Wintermana.

Hana Štefaničová
♡