

JARMILA MANDŽUKOVÁ

BUDÍKOVÁ DIETA

*aneb jíst ve správný čas
a hubnout*

VYŠEHRA D

© Ing. Jarmila Mandžuková, 2015

ISBN 978-80-7429-544-7

OBSAH

Úvod	9
O hubnutí	10
Dieta – již nikdy více	11
Hodinky v těle	14
Jeden den v životě těla	17
Začíná den	18
Den končí	29
Strava podle biorytmů	32
Jídelníček krok za krokem	32
Vše se točí kolem jídla	42
Jezte opravdové jídlo	49
Nezapomínejte na bílkoviny	50
Jsou tuky velkou hrozbou?	51
Důležité sacharidy	54
Podvod s názvem <i>light</i>	58
Sůl nad zlato?	60
Vláknina – poklad nad poklady	62
Voda – tajemství hubnutí	64
Existují „hubnouce“ nápoje?	67
Hubnutí se šálkem čaje	67
Objevte svoji bylinku	69
Zvyšte svůj energetický výdej	72
Hubněte spánkem	76
Všechno je v hlavě	78
Než začneme vařit	80
Čtrnáctidenní výzva	82

Recepty

POLÉVKY

Rychlá kuřecí polévka.	89
Vydatná luštěninová polévka.	89
Zeleninová polévka s vaječnými nočky.	90

POKRMY S MASEM

Medvědí tlapa.	91
Loupežnická pochoutka.	91
Kuře v zelenině.	92
Pravý kuřecí steak.	92
Maso v nudlích.	93
Srbské roštěnky.	94
Rybí filé s bylinkami.	94
Losos s mandlemi.	95

POKRMY Z BRAMBOR A ZELENINY

Francouzské brambory.	97
Zapečenec.	97
Zeleninové medailonky.	98
Kedlubny dušené s mrkví.	99
Zeleninová sekaná.	99
Zeleninové rizoto.	100

OSTATNÍ POKRMY

Těstoviny s brokolicovým krémem.	101
Vydatný těstovinový salát s tuňákem.	102
Vaječný pudink s hráškem.	103
Omeleta s hráškem.	103
Čočka nakyselo s vejcem.	104

ZELENINOVÉ SALÁTY

Dietní „majonéza“	105
Vydatný zelný salát	105
Barevný salát (více porcí)	106
Selský zeleninový salát	106
Salát Milano (více porcí)	107
Rajčata s mozzarellou	107

SALÁTY NAVÍC...

Pikantní rajčatový salát	109
Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou	109
Zimní elixír	110
Okurkový salát	110

POMAZÁNKY

Tvarohové kouzlení	111
Pórková pomazánka	111
Mrkvová pomazánka s křenem	112

SLADKÉ DOBROTY

Domácí müsli	113
Ovesná kaše s rozinkami	113
Jáhlová kaše se skořicí	115
Mrkvový salát s rozinkami	115
Mrkvové lívanečky	116
Ovocný salát s jogurtovou čepicí	116

RECEPT NAVÍC...

Sušenky z ovesných vloček	117
---------------------------------	-----

Seznam použité literatury	118
---------------------------------	-----

ÚVOD

Máte nějaké to kilo navíc? Oblíbené kalhoty jsou vám příliš těsné? Hledáte tu správnou cestu jak se zbavit nadbytečných kilogramů? Z vlastní zkušenosti vím, že hubnutí vůbec není snadné. Někdy bývá přirovnáváno k jízdě na houpačce – jednou jste nahoře a jednou dole. Mojí snahou je dosáhnout toho, aby cesta za zdravím a kondicí byla zábavnější a lehčí. Nabízím vám srozumitelný, jednoduchý a hlavně přirozený stravovací princip, který vám pomůže dosáhnout vysněné hmotnosti a hlavně si ji udržet.

Můj stravovací systém nezakazuje skoro nic. Nejdůležitější v něm je totiž čas, který nosíte v sobě. Když se naučíte naslouchat svému tělu a respektovat vnitřní biologické hodiny, bez přílišného odříkání se zbavíte přebytečných kilogramů. Bonusem navíc je příliv energie a pocit spokojenosti. Nepředkládám vám žádné pochybné triky, ale řadu vědecky podložených rad, praktických tipů, podnětů a chutných rychlých receptů, které zaručí, že zhubnete a hlavně zůstanete štíhlí jednou provždy. Přeji vám příjemnou zábavu a nezapomenutelné zážitky z cesty, která povede k postavě vašich snů.

Můj stravovací systém nezakazuje skoro nic. Nejdůležitější v něm je totiž čas, který nosíte v sobě. Když se naučíte naslouchat svému tělu a respektovat vnitřní biologické hodiny, bez přílišného odříkání se zbavíte přebytečných kilogramů. Bonusem navíc je příliv energie a pocit spokojenosti. Nepředkládám vám žádné pochybné triky, ale řadu vědecky podložených rad, praktických tipů, podnětů a chutných rychlých receptů, které zaručí, že zhubnete a hlavně zůstanete štíhlí jednou provždy. Přeji vám příjemnou zábavu a nezapomenutelné zážitky z cesty, která povede k postavě vašich snů.

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

VŠECHNO JE V HLAVĚ

*Zdraví se daří tam,
kde je radost ze života.*

TOMÁŠ AKVINSKÝ



Tuto kapitolu jsem si nemohla odpustit, neboť lékaři často poukazují na to, že obezita u velkého množství lidí pramení z psychických problémů. Naše trávicí ústrojí odráží stav mysli, a proto má mnoho poruch trávení prokazatelný vztah ke stresu a ke stylu našeho života. Jste-li rozrušení, nemůže váš organismus potravu dobře zpracovat, což může mít za následek kilogramy navíc. Také pokud o něčem stále dokola přemýšlíme a myšlenky nám stále krouží kolem téhož tématu, vede to k nespokojenosti a skleslosti. Pitvání problémů, případně následná deprese, mívá za následek nadměrné zpomalení energetického toku, oslabení látkové výměny a může vést až k přibírání na váze a k zácpě.

Jídlo, lék na emoce? U řady lidí funguje jídlo jako kompenzace emocí a osobních problémů. Často jíme, když máme depresi, když se nudíme, když jsme unavení, když se cítíme opuštěni nebo když máme z něčeho strach. Rada, jak tento zlozvyk odbourat, zní naučit se jíst pravidelně, naučit se aktivně odpočívat a příjemnou činností odstraňovat nudu. Stres a negativní emoce je třeba odbourávat aktivitou, nikoli jídlem. Přestaňte jídla využívat pouze ke zlepšení nálady, jako odměnu nebo jako trest!

■ ■ ■ MYSLETE VÍCE NA SEBE

Když se lidé s nadváhou či obezitou snaží rychle zhubnout a dodržují dosti kruté odtučňovací kúry, často se psychicky zhroutí, protože jsou

unavení, slabí a hladoví. Především ženy používají svoji nadváhu často jako záminku, aby se mohly nenávidět.

Může to vést až k vážným zdravotním poruchám, jako je anorexie a bulimie. Hlavním problémem těchto lidí nejsou ale nadbytečná kila, nýbrž neschopnost přijmout sebe sama se svými silnými a slabými stránkami. Dokud se nenaučíme mít sami sebe zdravě rádi, nemůžeme nesobecky milovat ani druhé. Nenechte si vnutit názor, že ideální postava je vždy odrazem životního štěstí. **To, jak si kdo dokáže poradit se svým osudem, pramálo závisí na tělesných proporcích!**

■ ■ ■ NEBOJTE SE ZMĚN

První krok, začátek něčeho nového, bývá tím nejsložitějším, protože vyžaduje odhodlání. A v případě, že chceme zhubnout, opravdu hodně vůle a motivace. Ale potěším vás, neboť již to, že čtete tuto knihu, znamená, že jste se již částečně odhodlali a nakročili na novou cestu. Potěšující pravdou je, že nové návyky časem nahradí ty staré a stanou se běžnou součástí života. **Nikdy se nevyhýbejte tomu, z čeho máte strach či obavy.** Kdo jednou začne „utíkat“, je na útěku celý život.

■ ■ ■ POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Dnes tolik propagované tzv. pozitivní myšlení je tajemstvím každého úspěchu. To platí ve všech oblastech našeho konání. Vyměňte prostě postoj „to nedokážu či neumím“ za pozitivní formulaci „to dokážu“ a nebojte se počítat s úspěchem. Naplánujte si svá přání a představte si výsledek. Čím přesnější je vaše představa a cíl, tím lépe je vaše podvědomí schopné vám vaše přání splnit. Věřte si, že jednou dosáhnete svého cíle. Efekt se ale nedostaví hned, proto je důležité vytrvat.





■ ■ ■ MYSLETE ŠTÍHLE

Představte si, jací chcete být, štíhlí podle svých představ, plní energie a optimismu. Tento obraz mějte stále před očima a nikdy na něj nezapomínejte. Ptejte se sami sebe: Chci ztloustnout? Tuto otázku si pokládejte vždy, když budete v pokušení sníst něco, co je ne-

jen hodně kalorické, ale navíc neprospěje vašemu zdraví. Nepřipusťte, aby si jídlo s vámi, vašimi chutěmi a vaší postavou dělalo, co chce. **Jste to přece VY, kdo rozhoduje.** Berte jídlo jako potěšení, radost, nezbytnost, ale ne jako jeden z hlavních smyslů vašeho života.

■ ■ ■ VĚŘTE SI

S myšlenkou „Stejně to nezvládnou a za dva týdny skončím“ asi vážně za dva týdny skončíte. Raději se místo toho vnitřně motivujte, sepište si, jaké jsou vaše cíle a jak vám hubnutí změní život. A řekněte o svém záměru i někomu dalšímu – bude vás podporovat a zároveň i hlídat. S kontrolou za zády se to totiž mnohem hůř vzdává.

Jen málokdo z nás je opravdu schopen vážit si sám sebe, svého zdraví a uvědomit si, že nedostatečná péče o sebe sama nás bude stát hodně peněz, určitě mnohem více než dlouhodobá prevence. Myslete více na sebe a na své zdraví.

Než začneme vařit

I nepatrná změna stravovacích návyků může zásadním způsobem ovlivnit náš pocit duševní a tělesné pohody. V této závěrečné části knihy se dozvíte konkrétní praktické informace týkající se nákupu a přípravy pokrmů.



■ ■ ■ POZORNĚ ČTĚTE ETIKETY

Musíte si uvědomit, že štíhlý život netkví v omezování, ale v pečlivém výběru potravin. Věnujte pozornost údajům o výživové hodnotě výrobku, všimněte si složení výrobku, zejména obsahu tuku a cukru. To jsou údaje, které by pro vás měly být rozhodující. Pokud je na jednom z prvních tří míst na etiketě výrobku uveden tuk, je více než pravděpodobné, že uvedená potravina obsahuje zvýšené množství tuku, a není tedy pro vás nejvhodnější.

Velice často se stává, že při nakupování jsme ovlivněni naučeným stereotypem a nakupujeme jen to, co spolehlivě známe. O tom, co nám skončí v nákupním košíku, často rozhoduje „síla zvyku“. Ze široké nabídky potravin vždy sáhneme prakticky bez přemýšlení po většině stejných, dokonce bylo zjištěno, že asi jen pouhých deset procent potravin obměňujeme. Ale pro vás je důležité naučit se konzumovat pestrou stravu.

Čtrnáctidenní výzva



Nejhorší je první krok. S každou další zkušeností se však dostáváte blíže a blíže k očekávanému výsledku. Začněte pomáhat svému tělu a buďte v souladu se svými vnitřními hodinami. O přípravě pokrmů přemýšlejte a využijte tzv. **kra-bíčkové varianty**, které jsou uvedeny u většiny receptů a které vám ušetří čas s přípravou pokrmů. A ještě jedno doporu-

ručení, večer před spaním můžete svůj denní příjem bílkovin „posílit“ skleničkou zdravé syrovátky, neochuceného zakysaného mléčného nápoje, mléka či proteinového nápoje. Týká se to především vegetariánů a lidí, kteří v omezené míře konzumují maso, ke kterým se řadím i já. **Dbejte na to, abyste jedli zdravě a pravidelně a vaše vytoužená váha bude na dosah.**

PRVNÍ DEN

- Snídaně** najezte se do příjemné sytosti (str. 33–36)
- Přesnídávka** sezónní čerstvé ovoce nebo zelenina (max. 200 g), nebo kefir či acidofilní mléko (150 ml)
- Oběd** medvědí tlapa (recept na str. 91), brambory, zeleninová obloha
- Svačina** bílý jogurt, lžička medu nebo domácí zavařeniny, mletá skořice, lžíce drcených ořechů, mandlí nebo rozinek
- Večeře** selský zeleninový salát s plátečky masa a dýňovými semínky (recept na str. 106)

DRUHÝ DEN

- Snídaně** najezte se do příjemné sytosti (str. 33–36)
- Přesnídávka** sezónní čerstvé ovoce nebo zelenina (max. 200 g), nebo kefir či acidofilní mléko (150 ml)
- Oběd** těstoviny s brokolicovým krémem a sýrem (recept na str. 101)
- Svačina** celozrnná houska nebo 2 plátky knäckebrotu, 50 g lučiny nebo sýru gervais, ředkvičky či kedlubna
- Večeře** omeleta s hráškem (recept na str. 103), zeleninová obloha

TŘETÍ DEN

- Snídaně** najezte se do příjemné sytosti (str. 33–36)
- Přesnídávka** sezónní čerstvé ovoce nebo zelenina (max. 200 g), nebo kefir či acidofilní mléko (150 ml)
- Oběd** vydatný těstovinový salát s tuňákem (recept na str. 102)
- Svačina** rajčata s mozzarelou a bazalkou (recept na str. 107)
- Večeře** kedlubny dušené s mrkví (recept na str. 99), brambory

ČTVRTÝ DEN

- Snídaně** najezte se do příjemné sytosti (str. 33–36)
Přesnídávka sezónní čerstvé ovoce nebo zelenina (max. 200 g), nebo kefir či acidofilní mléko (150 ml)
Oběd čočka nakyselo s vejcem (recept na str. 104)
Svačina ovesná kaše s rozinkami (recept na str. 113)
Večeře rychlá kuřecí polévka (recept na str. 89)

PÁTÝ DEN

- Snídaně** najezte se do příjemné sytosti (str. 33–36)
Přesnídávka sezónní čerstvé ovoce nebo zelenina (max. 200 g), nebo kefir či acidofilní mléko (150 ml)
Oběd francouzské brambory (recept na str. 97), zeleninová obloha
Svačina bílý jogurt, 50 g müsli se sušeným ovocem a ořechy (recept na str. 113), čerstvé ovoce
Večeře vydatný zelný salát (recept na str. 105)

ŠESTÝ DEN

- Snídaně** najezte se do příjemné sytosti (str. 33–36)
Přesnídávka sezónní čerstvé ovoce nebo zelenina (max. 200 g), nebo kefir či acidofilní mléko (150 ml)
Oběd srbské roštěnky (recept na str. 94), rýže, zeleninová obloha
Svačina 2 ks knäckebrotu, 50 g lučiny nebo podobného tvarohového sýra, paprika nebo rajče
Večeře zeleninová polévka s vaječnými nočky (recept na str. 90)

POKRMY Z BRAMBOR A ZELENINY

FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

[2 PORCE]

400 g oloupaných brambor vařených ve slupce • sůl • 50 g kvalitní šunky • 1 natvrdo uvařené vejce • 2 sterilované okurky • petrželka • 100 ml mléka • 1 vejce • tuk na vymazání zapékací misky

Zapékací misku vymažeme máslem, rozložíme do ní vrstvu brambor pokrájených na plátky a osolíme. Na brambory dáme nudličky šunky, plátky nebo kostičky natvrdo uvařených vajec, pokrájené kyselé okurky a petrželku a zakryjeme vrstvou brambor. Zapékací misku vložíme do předehřáté trouby a krátce zapečeme. Poté pokrm zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem a zapečeme dozlatova.

TIP ■ ■ ■ Brambory můžeme zapékat i se zeleninou – brokolicí, hráškem, nudličkami papriky, plátky rajčat, cukety a podobně.

ZAPEČENEC

[2–3 PORCE]

1 menší květák • 1 mrkev • 1 kedlubna • 150 ml mléka • 2 vejce • 1 lžíce roztaveného másla • 2 stroužky česneku • mletý pepř • zelené bylinky • sůl • tuk na vymazání zapékací misky

Očištěnou zeleninu uvaříme téměř doměkka (nejlépe v páře). Pokrájíme ji na kousky a narovnáme do tukem vymazané zapékací misky. Na dno rozložíme kedlubny, na ně mrkev a nahoru květák rozebraný na menší růžičky. Posypeme na plátky pokrájeným česnekem a bylinkami, okořeníme, osolíme, zalijeme mlékem rozšlehaným s vejci a pečeme dozlatova. Podáváme s brambory (na porci 150 g brambor nejlépe vařených ve slupce).

TIP ■ ■ ■ Před koncem tepelné úpravy lze pokrm posypat nastrouhaným sýrem (50 g). Předepsaný výběr zeleniny nemusíme přesně dodržet, můžeme zvolit druhy, které máme v oblíbenosti.

ZELENINOVÉ MEDAILONKY

[2 PORCE]

200–300 g zeleniny (mrkev • celer • brokolice • kapusta • pórek...)
• 80 g bílého jogurtu • asi 30 g tvrdého sýra • 1 vejce • petrželka •
tymián • sůl • jemná strouhanka podle potřeby • trochu oleje

Krátce povařenou zeleninu (nejlépe v páře) pokrájíme na menší kostičky, smícháme s jogurtem, nastrouhaným sýrem, vejcem, pokrájenou petrželkou a kořením. Osolíme a podle potřeby zahustíme strouhankou. Pomocí lžice tvarujeme medailonky, které obalujeme ve strouhance a po obou stranách je opečeme dozlatova na pánvi s nepřilnavým povrchem pokapané olejem. Podáváme s brambory (na porci 150 g brambor nejlépe vařených ve slupce) nebo jen se zeleninovým salátem.



J A R M I L A M A N D Ž U K O V Á

BUDÍKOVÁ DIETA

aneb jíst ve správný čas a hubnout

Fotografie fotobanka 123RF

Typografie Vladimír Verner

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2015 jako svou 1402. publikaci

Redakčně zpracovala Adéla Tošovská

Odpovědná redaktorka Jitka Suchá

Vydání první. AA 4,33. Stran 120

Vytiskla Tiskárna a vydavatelství 999, s. r. o.

Doporučená cena 188 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-544-7