

pečivo se smí

Tolikrát jsem slyšela někoho říkat, že začal jíst zdravě, a tak vyřadil pečivo. Ale jíst pečivo není nic špatného, tedy pokud to není to jediné, co jím. I jíst zeleninu by nebylo ideální, pokud by to bylo to jediné, co za den sním. Vlastně jakékoliv jídlo by mohlo být v tomto extrému nevhodné.

Samozřejmě preferovat celozrnné pečivo je pro nás výhodnější například z hlediska vlákniny a cenných látek. Ale klasický plátek chleba není žádný zločin.

Koukni někdy na kalorickou hodnotu plátku celozrnného chleba a klasického chleba. Množství energie je téměř totožné.

Takže pokud jsem schopna doplnit vlákninu z jiných zdrojů ve své stravě, nevidím důvod, proč bych si občas nedala klasický, čerstvý „bílý“ chléb. Obecně jsem pro to, nezabývat se jedním detailem naší stravy, ale dívat se na ni jako na celek.

francouzský toast

na jednu porci budeš potřebovat:

2 ks toastového chleba

1 vejce

80 g ricotty

50 ml mléka (dle tvého uvážení, já použila kravské, ale klidně mandlové, ovesné...)

hrst jahod

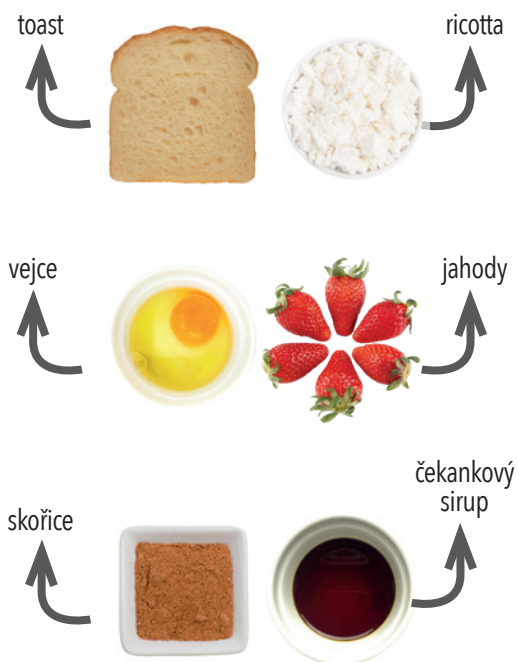
15 g čekankového sirupu

špetku skořice

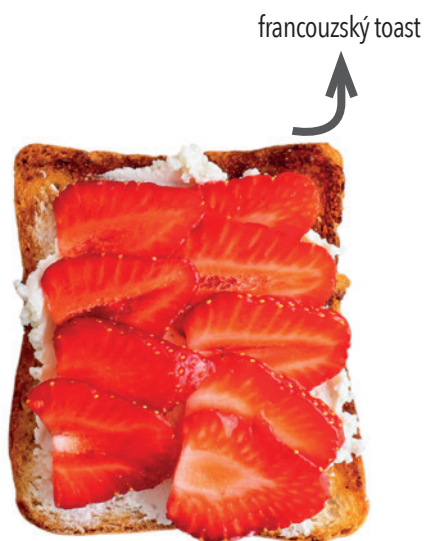
postup:

Toasty důkladně obalíme ve směsi z vejce, mléka, čekankového sirupu a skořice, chvíli klidně necháme nasáknout. Obalené toasty přendáme na plech vyložený pečicím papírem. Doporučuji pečicí papír lehce pomastit olejem, aby se toastíky během pečení nepřichytily. Pečeme při 180 stupních 20–25 minut dozlatova. Na upečené toasty navrství ricottu a ozdob jahodami nebo jiným ovocem.

před



po



2 ks = 403 kcal

B 22 g, S 39 g, T 16 g

smoothie rychlovka

Jsou situace, kdy prostě není na jídlo čas. A takové celodenní hladovění pak velice jednoduše způsobí večerní nálet na ledničku.

Sice jsem zastáncem toho, že kdykoli je to jen trochu možné, je dobré čerpat živiny z pevné stravy, přesto ale v některých případech může být celkem elegantním řešením smoothie.

Zkoušej a fantazíruj. Vymýšlet se dá spousta kombinací. Mysli ale i na složení, jen ovocné smoothie ti moc dobrou službu neudělá. Sice načerpáš nějaké vitaminy, ale hlad tě dostihne, ani nebudeš vědět jak.

Při vymýšlení svého smoothie mysli na to, aby obsahovalo co nejvíce prospěšných látek, včetně ideálně všech živin.

jak si sestavit plnohodnotné smoothie?

- bílkoviny – protein, tvaroh, jogurt, mléko či jeho alternativy
- sacharidy – ovoce, ovesné vločky
- zdravé tuky – ořechové máslo, avokádo
- další zdroj vlákniny a mikroživin – zelenina

můj oblíbený drink

na jednu sklenici budeš potřebovat:

1/2 banánu

1 odměrku proteinového prášku (20 g)

200 ml neslazeného mandlového mléka

15 g ořechového másla

dvě hrsti špenátových listů

postup:

Vše rozmixujeme a můžeme pít.



svačina aneb druhé jídlo dne

Svačit se musí, jinak se zpomalí metabolismus, říkali. Měli pravdu? Úplně tak doslova ne.

Rychlost metabolismu nezávisí na snídani, svačině nebo na rozvržení jídla po dvou či třech hodinách. Rychlost metabolismu ovlivňuje množství energie, kterou tělu dodáváme.

Tohle téma počtu jídel ráda vysvětluji na kapesném. Pro mnohé z nás jsou doby, kdy jsme dostávali kapesné, asi už dávno pryč, ale proč se do toho období tímto vysvětlením trošku nevrátit?

Svůj denní příjem (tedy množství jídla, které bychom za den měli sníst) si tedy představme jako kapesné, které za den musíme utratit. Peněz máme pořád stejně a je jen na nás, jak s nimi umíme hospodařit. Jestli je utratíme za tři větší věci, nebo si je rozdělíme na pět menších dílů, nehraje roli: stále jsme utratili stejně peněz.

Takhle je to i s jídlem. Nezáleží na tom, zda si svůj den rozložíme do tří, čtyř, šesti, nebo dokonce osmi jídel. Existuje mylná představa, že konzumace menších a častějších jídel urychlí náš metabolismus. Ale neexistují žádné dostupné studie, které by potvrdily, že tomu tak je a že načasování jídla významně ovlivňuje metabolismus pozitivně nebo negativně.⁵

Jeden příklad: máme „kapesné“ v podobě 1 800 kcal.

Můžeme jíst...

- dvě jídla × 900 kcal
- čtyři jídla × 450 kcal
- šest jídel × 300 kcal
- padesát jídel × 36 kcal!?:)

V každém případě bude to stále 1 800 kalorií. Celkový kalorický příjem dokáže trumfnout načasování jídla.

5 Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391809/>

A tak si můžeme zvolit načasování podle toho, které nám samotným vyhovuje. Nejsi-li svačinový typ, nezoufej, fitness svět tě nevydělí. Mýtus nutnosti svačin se už pozvolna vytrácí. Dokonce studie z roku 2011 ukazuje, že ženy, které svačily mezi snídaní a obědem, zhubly méně hmotnosti než ty, které nesvačily. Co z toho pro mě plyne? Nutnost svačiny se zakořenila v poučkách výživářů natolik, že svačení se stalo spíš zvykem než potřebou. U zmíněné skupiny žen to akorát vedlo k tomu, že jedly více kalorií bez rozmyslu – ne proto, že byly hladové, ale proto, že někdo říkal, že to tak má být. A proto každý podle sebe.

Ať už snídáme, nesnídáme, svačíme, nesvačíme, jíme s menšími, nebo většími rozestupy, náš metabolismus se tím nestává rychlejší, či pomalejší. Ale energie, kterou mu dodáváme, ta ho žene dopředu. A naopak: dlouhodobé omezení příjmu způsobí, že ty obrátky o něco zpomalíme. A nejen kvůli tomu je dobrý nápad jíst dostatečně.



600 kcal



600 kcal



600 kcal

1 800 kcal



450 kcal



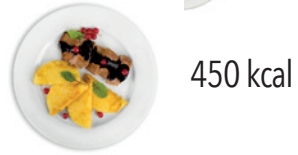
225 kcal



450 kcal



225 kcal



450 kcal

1 800 kcal

jíst víc může znamenat jíst míň

Napadlo tě někdy, že když jíme víc, naopak pak budeme jíst míň?

Hádanka?

Ne. Spíš takový paradox.

Ale ne ojedinělý.

Pokud je naším cílem zhubnout, dá rozum, že ze současného stavu musíme o něco ponížít svůj energetický příjem (nebo zvýšit výdej).

Jenže někdy to s tím omezováním přeženeme, jako v případě samotného nezajímavého bílého jogurtu o cca 100 kcal jen k svačině.

Co takové omezení v některých případech může způsobit?

Vedlejší efekt – uzobávání, či dokonce přejedení.

Oboje může představovat docela dost energie navíc.

Přitom kdybychom si dopřáli jen o trochu více jídla – třeba v podobě ovoce, ořechů – a dodali jogurtu nějakou tu čerstvou chuť a texturu, zajistili bychom si pocit sytosti na delší dobu a z velké pravděpodobnosti by nás nelákalo ani uzobávat a ani by nás nedostatek energie nenutil k dalšímu jedení, které se může velmi snadno vymknout z rukou.

Chápeš...? Proto jíst více může ve finále znamenat jíst méně.