

# Tři stupně a oddechový den

Tak. Vy už víte, že na jeden týden musíte utáhnout svůj sacharidový kohoutek. Tři následující týdny pak ještě musíte sacharidy odsouvat na okraj talíře. Musíte se naučit, že ústnímu patru, hlavě, tělu to chutná i bez nich. Musíte to dělat tak dlouho, dokud nebude armáda enzymů spalujících tuky aktivní. Poté si opět smíte nabrat luxusní množství těstovin, chleba, rýže...

## Luxus na talíři

Luxusní množství představuje přesně tolik, kolik vaše svaly spálí. Nechcete přece, aby se cukr, škrob, mouka znovu dostaly na vaše boky. Co to přesně znamená? Tabulka na straně 28 a 28 vám ukáže, jaké množství si z potravin bohatých na sacharidy smíte po 3. stupni dopřát buď jako přílohu k jídlu, nebo jako dezert po něm. Tyto potraviny v uvedené velikosti porce lákají jenom malé množství inzulínu. Všechny tyto potraviny mají totiž pouze nízký až střední glykemický index (GLYX) – a v těchto porcích zaručeně představují nízkou glykemickou zátěž (GL).

Jedná se tedy skutečně o luxusní množství. Takže množství malé, které ale s postupem času můžete zvýšit. Zjistěte, kolik sacharidů vaše svaly spálí. Trochu si s tím pohrajte. Ze začátku buďte samozřejmě trochu přísní, pak luxusní porce zvyšujte – a zjišťujte, s jakým množstvím nadále hubnete nebo jednoduše zůstáváte štíhlými.





## Znáte pojem oddechový den?

Jeden pán mně právě napsal na fóru [www.strunz.com](http://www.strunz.com) skutečně potěšující krátkou zprávou, ve které uvádí:

„... v tomto roce jsem absolvoval 2 maratónské běhy pod 3:30 hod. a právě teď běh na 100 km. Sacharidy konzumuji pouze velmi zřídka a cíleně. Téměř to nechápu, ale daří se mi lépe než kdy jindy a běhám tak rychle, jak už dlouhá léta ne.“

Takže jeden čilý člověk, který naslouchá a uplatňuje v praxi. A sklízí úspěch. Ale zrovna také normální potěšený člověk. Očividně žádný neurotik (jako já). Dále totiž píše:

„Jednou týdně si ovšem dopřeji „všechno“ – od housek přes pivo až po chipsy.“

Báječné. Tomu se říká život. A má také pravdu. Nikdy prosím nezapomínejte na fakt, že lidstvo odjakživa slavilo minimálně jednou ročně, a to nezřízeně. Při takových oslavách se lidé nacpávali a pili...

Ten, kdo by to chtěl dělat častěji než jednou ročně, si to prostě musí zasloužit. S maratonem a během na 100 km. Pak si jednou týdně může dovolit jeden oddechový den.

Já se taky učím.

### NA KUS ŘEČI

#### O glykemickém indexu a glykemické zátěži

Glykemická zátěž (GL) se vypočítává následovně: Množství sacharidů v jedné porci (g) × glykemický index : 100. Hodnota glykemické zátěže do 10 je nízká. Střední je mezi 10 až 19. Je-li hodnota vyšší než 20, slinivka se vyleká a přiláká příliš velké množství inzulínu.

Jestli nesportujete, pak by žádné vaše jídlo nemělo mít vyšší hodnotu glykemické zátěže než 10. Protože svaly více sacharidů nespálí.

Hýbete se vytrvale každý den půl hodinu a dvakrát týdně se věnujete svalovému tréninku? V tom případě by jídlu hodnota glykemické zátěže do 20 neměla uškodit.

Jste výkonnostním sportovcem? Spálíte pak i vyšší hodnotu glykemické zátěže než 20. Během vašeho oddechového dne.

## Co vlastně znamenají... **luxusní sacharidy?**

Tyto porce smíte postupně hravě zvyšovat – tak moc, jak je budou vaše svaly spalovat!

Množství potraviny	Luštěniny a zelenina	GL	GLYX	Obsah sacharidů v g
125g	Bílé fazole (konzervované)	6	30	21
125g	Dušený zelený hrášek (mražený)	8	50	15
125g	Cizrna (konzervovaná)	7	40	18
125g	Fazole kidney (konzervované)	8	30	25
120g	Dušená čočka	8	30	25
125g	Hnědá čočka (konzervovaná)	8	50	15
150g	Vařená mrkev	7	60	12
Rýže a obilniny				
25g	Bulgur (váha v surovém stavu)	9	50	18
25g	Kuskus	10	65	15
70g	Dušená přírodní rýže (váha v surovém stavu 25g)	9	55	16
45g	Dušená divoká rýže (váha v surovém stavu 25g)	9	55	16
25g	Ovocné mšičky	10	65	15
30g	Celozrnné ovesné vločky	10	55	19
30g	Jemná pšenice	8	40	18
Chléb				
40g	Pohankový celozrnný chléb	8	45	17
40g	Ječmenný chléb	5	25	18
40g	Ovesný chléb	8	45	18
40g	Lněný chléb	6	55	11
40g	Vícezrnný chléb, celozrnný/se semínky	8	50	16

Množství potraviny	Chléb	GL	GLYX	Obsah sacharidů v g
40g	Černý rezný chléb	7	45	15
40g	Rezný kvasnicový chléb/houska	10	55	18
40g	Rezný chléb, celozrnný/se semínky	8	50	15
40g	Celozrnný chléb s ořechy	7	55	12
40g	Pšeničný celozrnný chléb/celozrnná bageta	10	60	16
Brambory				
80g	Brambory vařené ve slupce	8	60	14
80g	Vařené brambory bez slupky	8	60	14
Těstoviny				
120g	Dušené čínské skleněné nudle z fazolí mungo (váha v surovém stavu 40g)	5	33	15
70g	Těstoviny z tvrdozrnné pšeničné krupice uvařené na skus (váha v surovém stavu 25g)	10	45	21
120g	Dušené sójové těstoviny (váha v surovém stavu 40g)	9	45	20
100g	Dušené celozrnné těstoviny (váha v surovém stavu 35g)	9	35	26
Ovoce				
100g	Jablko	4	40	11
40g	Sušené jemné meruňky nebo 25g sušených meruněk	4	30	13

Množství potraviny		GL	GLYX	Obsah sacharidů v g
<b>Ovoce</b>				
100g	Hruška	5	40	12
150g	Jahody	4	40	9
150g	Pomeranč	6	45	14

<b>Sladké</b>				
1 čajová lžička	Agávní sirup	1	10	5
1 čajová lžička	Javorový sirup	3	55	5
1 čajová lžička	Akátní med	1	30	5
1 čajová lžička	Třtinový cukr	5	70	7

<b>Malé výjimky, které si smíte v tomto množství dovolit! Po 4. týdnu.</b>				
50g	Zmrzlina	10	60	16
20g	Oplatky s krémovou náplní	10	65	15
25g	Celozrnné oplatky	7	60	11
25g	Müsli tyčinka	7	60	11
130g	Čokoládová pěna Mousse au chocolat (hořká)	10	35	28
20g	Hořká čokoláda (min. 70% podíl kaka)	1	20	5
10g	Mléčná čokoláda	3	50	5
130g	Čokoládový pudink	10	45	22
50g	Burské oříšky obalené v čokoládě	5	35	14
100g	Ananas	9	65	14
80g	Zralý banán	10	60	17
125g	Žlutý meloun (bez slupky)	10	65	16
125g	Mango	9	55	16

Množství potraviny		GL	GLYX	Obsah sacharidů v g
<b>Malé výjimky, které si smíte v tomto množství dovolit! Po 4. týdnu.</b>				
125g	Papája	2	60	3
100g	Modré hroznové víno	10	60	17
125g	Zelené hroznové víno	9	45	20
20g	Toastový chléb	8	75	10
30g	Bílý chléb	10	70	14

<b>Nápoje</b>				
140 ml	Limonádový/kolový nápoj	10	70	14
200 ml	Mrkvová šťáva	5	45	12

GL = glykemická zátěž

KH = sacharidy

GLYX = glykemický index

1 čajová lžička = 7g