

# Kapitola 2

## Proč cukr není taková dobrota

V této kapitole se dozvíte...

- ▶ Proč je cukr návykový
- ▶ Proč je cukr tak nezdravý
- ▶ Jak omezit konzumaci cukru

Většina z nás cukr prostě miluje – přinejmenším já určitě. A vzhledem ke 115 milionům tun, které tvoří roční celosvětová produkce cukru, asi zdaleka nebudu jediným člověkem s mlsným jazýčkem. Tak proč nám vlastně tolik chutná?



## Proč je cukr návykový

Cukr představuje takovou dokonalou potravinovou past. Nabízí se nám v podobě lákavé růžové polevy, nadýchaných cukrovinek, skvěle vypadajících zákusků, lehkých piškotových řezů s marmeládou uprostřed a mléčné čokolády. Prakticky všechno, v čem je obsažen cukr, báječně chutná, vypadá a voní.

Pozoroval jsem onehdy svého malého synovce při jeho první narozeninové párty, kdy dostal svou první dávku cukru pocházející z narozeninového dortu. Bylo jasné vidět, jak se jeho obličej úplně rozzářil; okamžitě si cukr zamiloval a chtěl víc. Bylo to skoro až děsivé.

Ve skutečnosti ovšem vůbec není důvod, proč bychom měli rafinovaný cukr milovat. Právě on totiž způsobuje, že přibýváme na váze, zvětšují se nám játra, cítíme se nedobře a stárneme uvnitř i navenek, jsme unavení, tlustí a vrásčítí. Kromě toho, že je silně návykový, vytlačuje cukr z našeho těla hodnotné výživné látky a je také hlavní příčinou toho, že děti této generace mají před sebou poprvé v historii prognózu, že zemřou dříve než jejich rodiče, protože jsou pořád obéznější a nemocnější. Tohle všechno se děje, jelikož cukr představuje obrovský byznys s masivní marketingovou kampaní v pozadí. Už když se narodíme, cukrový průmysl nás má zaměřené ve svém hledáčku, a jakmile se mu podaří udělat z nás závisláky, už nás ze svého sladkého objetí nepustí.

## Proč cukr vyvolává fyzickou závislost

Cukr má na mozek podobný efekt jako drogy tisíců bolest, tedy například morfin a další opiáty včetně heroinu. Tento typ drog vytváří prakticky okamžitý pocit rozkoše, uklidnění a uspokojení, čímž na nich neuvěřitelně snadno vzniká závislost. Když se k těmto poznatkům dostaly potravinářské společnosti, začaly vyrábět produkty plné sacharidů. V 50. letech byste našli vyšší obsah cukru nanejvýš tak v domácích koláčích, avšak nyní je plnými hrstmi přidáván prakticky do všech průmyslově zpracovaných potravinářských výrobků, do alkoholických i nealko nápojů, a dokonce i do tzv. „zdravých“ (jako jsou například snídaně cereálie) nebo „dětských“ potravin. Výsledkem je, že jsme všichni daleko závislejší a obéznější než kdykoli předtím.

Řada z nás sahá po něčem sladkém kvůli rychlému získání „energie“ a technicky vzato je cukr opravdu jistou formou energie. Jedná se ovšem o zcela nevhodný energetický typ. Takže ano, když sníte čokoládovou tyčinku, opravdu pocítíte rychlou vzpruhu, jenže o deset minut později už se budete cítit ještě unavenější, než jste byli před chvílí. Příčinou je, že cukr se rychle dostává do krevního řečiště, kde vytváří prudký nárůst hladiny krevního cukru.

Jenže stejně rychle dochází k jeho opětovnému poklesu (vlivem působení inzulínu, který je produkován slinivkou břišní) a výsledkem je pocit vyčerpání. Daleko lepším způsobem, jak rychle dobít energii, je konzumovat složité karbohydráty (ovoce s nízkým glykemickým indexem, jako třeba lesní plody), zdravé a netučné bílkoviny, zeleninu, pit hodně vody a pravidelně cvičit. Když tohle všechno dodržíte, nebudete se muset spoléhat na něco tak toxického jako cukr.

Odborné studie rovněž naznačují, že schopnost rozeznat sladké od hořkého je zakódována v naší DNA. Tato vrozená vlastnost nám pomohla přežít v dobách pravěku, kdy jsme potřebovali poznat rozdíl mezi tím, co je jedovaté, a tím, co můžeme bezpečně pozřít. Patříme také mezi několik málo živočišných druhů, které si nedokáží vytvořit vitamín C ve svém organismu, ale musí jej získávat z potravy. A vitamín C bývá obsažen právě v plodech, které jsou sladké. Zdá se tedy, že máme v našich genech pevně zafixováno, abychom dávali přednost takovým potravinám, které jsou sladké, a pravděpodobně tak obsahují velké množství vitamínu C (většina plodů s vysokým obsahem tohoto vitamínu je opravdu velmi sladká – jako třeba lesní plody nebo pomeranče). Tato genetická determinace nepředstavovala žádný problém v dobách, kdy jsme byli odkázáni na lov a sběr bobulí a kdy jsme neměli na dosah žádné sladkosti vyrobené z nekvalitních surovin. V současnosti jsou ovšem cukrovinky úplně všude, cukr je daleko více dostupný a především se objevuje v daleko horších formách. Celkově vzato – přírodní cukr obsažený v ovoci je jedna věc, ale průmyslově zpracovaný cukr a další nekvalitní složky obsažené ve sladkostech, to je něco docela jiného.

## Proč cukr vyvolává emocionální závislost

Když jsme vyrůstali, většina z nás dostávala cukrovinky „za odměnu“ od svých rodičů, prarodičů a prakticky kohokoliv, koho jsme znali. Když jsme přinesli ze školy dobré známky, dostali jsme cestou domů něco sladkého, čímž nám bylo naznačeno, že jsme odvedli „dobrou práci“. Když jsme byli u svých prarodičů a byli jsme hodní, dostali jsme zákusek (pokud jde o mne, dostal jsem zákusek vždycky, bez ohledu na to, jak jsem se choval; domnívám se, že to byl jejich způsob odplaty mému otci za to, že byl kdysi drzý spratek – posílali mě domů na pokraji cukrem vyvolaného záchvatu vzteku). Když jsme fňukali, protože jsme si odřeli koleno, dostali jsme jako náplast na bolest něco sladkého. A při oslavě narozenin jsme dostali obrovský dort, který doslova přetékal záplavou cukru. Může se tedy někdo divit, že jsme se v době našeho dětství naučili spojovat sladkosti s pocitem štěstí a pohody?

Měl jsem jednu klientku, která byla beznadějně závislá na cukru. Když ke mně poprvé přišla, její způsob stravování byl prostě příšerný. Musela si dát něco sladkého každý den, zejména pak po hlavních jídlech, anebo když se dostala do stresu či smutné nálady. Když jsem pronikl trochu hlouběji do jejího příběhu, ukázalo se, že když byla velmi mladá, byla její matka



vážně nemocná a po dobu její hospitalizace se o klientku musel starat její otec. Když byla batole a byla mrzutá nebo špatně spala, vzal otec dudlík a namočil jej do medu, aby ji utišil. Výsledkem bylo, že vždycky hledala útěchu ve sladkém.

Řada z nás dělá přesně totéž, co tato klientka – když jsme zlomení, opuštění, smutní nebo ve stresu, saháme po sladkostech, ať už je to zmrzlina, zákusky nebo čokoláda, abychom si „spravili“ náladu a trochu se potěšili. A hádejte, co se stane? Sladkosti nás ve skutečnosti vůbec nerozveselí, nepovzbudí nás. Naopak způsobují, že jsme tlustí, stresovaní, vypadáme staře a nemocně. Takže příště, až budete chtít sníst něco sladkého, protože vás něco srazí dolů nebo budete mít špatný den, zastavte se a položte si otázku: „Zlepší se tím moje problémy, nebo se zhorší?“ Prohlédněte skrze krásně vypadající růžovou polevu a spatříte cukr v jeho nahotě – jako toxickou látku způsobující tloustnutí, kterou ve skutečnosti je.

## Proč je cukr tak škodlivý

Během posledních padesáti let se v zemích západního světa spotřeba rafinovaného cukru zdvojnásobila (jedná se o ten typ cukru, který najdete například v oplatkách, nealko nápojích, čokoládě nebo zmrzlině) a statistiky obezity nebo srdečních chorob prudce vzrostly. Cukr samozřejmě není v tomto vývoji jediným faktorem, ale nepochybně se na něm velmi významně podílí. Pokud máte dojem, že trochu přeháním, zadejte si do Googlu heslo „škodlivé účinky rafinovaného cukru“ a dostanete několik milionů odkazů. Miliony lidí (zejména v USA a Velké Británii, kde je konzumace průmyslově zpracovaného cukru nejvyšší) trápí obezita, nemoci a pocity celkové nepohody. Tito lidé pak musí užívat nejrůznější druhy léků, aby vůbec udrželi svá přetížená těla v chodu.

### PŘÍBĚH MARY

„Bývala jsem opravdu silně závislá na cukru. Čokoládovou tyčinku jsem vnímala jako příjemné vytržení z odpolední práce. Rovněž jsem milovala dortíky a linecké koláčky, které jsem si dávala ke kafi, nebo oplatky, jež jsem zapíjela horkým čajem. James mi pomohl pochopit, že jsem si ve skutečnosti neužívala cukr jako takový, ale věci, které jsou s ním spojovány. Ve skutečnosti jsem se po konzumaci sladkého cítila hůře než předtím. Břícho se mi nafouklo a hladina energie spadla dolů. Když jsem přestala jíst sladké, začala jsem se cítit lehčí, štíhlejší a moje pokožka dostala zdravou barvu. Dnes se sladkostí dotknu jen velmi zřídka a vůbec mi nechybí.“

Na podzim roku 2009 vydala American Heart Association (AHA) prohlášení nabádající veřejnost k omezení konzumace cukru. Součástí kampaně bylo doporučení, aby ženy nepřijímaly více než šest čajových lžiček cukru denně, což odpovídá hodnotě 100 kalorií. Pamatujte ovšem, že toto množství představuje doporučené maximum – ideálně byste cukr neměli konzumovat vůbec, s výjimkou přírodního cukru obsaženého v ovoci. Průměrný Američan přitom zkonzumuje 22 lžiček cukru denně! Abyste si udělali představu, uvědomte si, že jediná plechovka dietního nápoje obsahuje zhruba osm lžiček cukru – zkuste si představit, kolik cukru zkonzumujete celkem, když připočítáte sušenky, zákusky, sladkosti a všechno ostatní, v čem je cukr obsažen.

Některé vědecké studie se snažily přitáhnout pozornost veřejnosti k důsledkům nadměrné konzumace cukru na nejrůznější aspekty zdravotního stavu od rostoucího obvodu pasu až po poruchy nálady. Ano, tak to opravdu je – nadbytek cukru vám ve skutečnosti může způsobit depresi. Když tohle všechno víte, pořád ještě jsou pro vás dortíky tak lákavé?

## Co vám může způsobit konzumace cukru

Po cukru se tloustne: vaše tělo nedokáže zpracovat takové množství této látky, takže ji musí ukládat v podobě tuku. Navíc je pak hubnutí mnohem těžší – pokud jíte sladkosti každý den, potom s vašimi špeky nic nesvedou ani všechna fitcentra na celém světě.

Jak jsme si ukázali na předchozích stránkách, cukr vyvolává závislost, takže jakmile ho jednou začnete jíst, je velice obtížné přestat. To je právě důvod, proč jen sotva někdy někde najdete balíček načatých sušenek. Nejlepší způsob, jak ten začarovaný kruh přetrnout, je vůbec do něho nevstoupit.

Cukr vyplavuje z vašeho těla vitamín B: každý psychický, fyzický nebo emocionální stres připravuje váš organismus o vitamín B – stejně jako cukr – čímž způsobuje pocit vyčerpání. Pokud si na konci náročného dne dáte něco sladkého, jenom tím úbytek vitamínu B zdvojnásobíte.

Spalování tělesného tuku se řídí hladinou inzulínu. Jenomže cukr jeho hladinu prudce zvyšuje, což vede k rychlejšímu ukládání tuku a je také skutečným důvodem toho, proč většina lidí na Západě trpí nadváhou nebo obezitou. Je to cukr, ne tuk, který nás dělá tlustými. U štíhlého a zdravého člověka se asi 40 procent zkonzumovaného cukru přemění na tuk; u osoby s nadváhou už je to 60 procent cukru, který se v podobě tuku usadí okolo břicha, boků a steh. Přemýšlejte o tom – až 60 procent sladkosti, kterou sníte, poputuje přímo do tukových polštářů, kde zůstane pěkně dlouho.

Cukr snižuje hladinu energie: rafinovaný cukr způsobuje výrazný a ničivý vzestup hladiny krevního cukru, čímž vám dodá rychlý kopanec energie, který je ovšem následně vystřídán dlouhým a pozvolným útlumem, po němž budete unavení, hladoví a případně také tlustí.

### Dobrá rada!

- Vyhňte se přezrálému ovoci. Čím je plod zralejší, tím více cukru obsahuje, což znamená také vyšší pravděpodobnost, že se tento cukr uloží ve vašem těle jako tuk. Takže příště, až budete v obchodě vybírat ovoce, vyhňte se nejměkčím plodům, protože obsahují nejvíce cukru.
- Až budete jíst jablko, nevyhýbejte se slupce, protože právě v ní je obsažena veškerá vláknina.
- Čím tmavší je slupka ovoce, tím lépe. Tmavé plody mívají zpravidla velmi tenkou slupku, což znamená, že si musí vytvářet velké množství antioxidantů, aby se ochránily před slunečním zářením.

Cukr přispívá k rychlejšímu opotřebení organismu: nutí vaše vnitřní orgány adaptovat se na změny v chemických procesech vašeho organismu, což znamená, že vaše ledviny a slinivka začnou selhávat dlouho předtím, než je přestanete potřebovat. Odtud také pramení nárůst případů onemocnění cukrovkou.

Příliš mnoho cukru způsobuje v organismu úbytek vitamínů a minerálních látek, což může mít nepříznivý dopad na imunitní systém. Takže budete častěji nemocní a budete stonat déle.

## Nejhorší nepřátelé

**Bílý rafinovaný cukr** – cukřík v kostkách nebo sáčkích, který si rozpustíte v šálku čaje anebo ten, který je obsažen v průmyslových polotovarových směsích na přípravu dortů a koláčů.

**Ovocné džusy** – valná většina průmyslově vyráběných džusů je v zásadě jen oslazená barevná voda bez jakékoli vlákniny a s velmi nízkým obsahem vitamínů a minerálních látek. V průběhu dvou minut od průchodu ovoce odšťavňovačem se většina vitamínů a minerálních látek nenávratně ztratí. Proto je nejlepší dát si malou sklenku opravdu čerstvě vymačkané ovocné šťávy anebo ještě lépe kousek celého plodu.

**Špatné uhlohydráty** – bílé, neorganické těstoviny, chleba a rýže, cereálie a cereální tyčinky patří mezi nejhorší nepřátele zdravé výživy. Dokonce i zdánlivě zdravé hnědé uhlohydráty (jako třeba celozrnný chléb) obsahují sacharidy.

**Alkohol** – doslova samý cukr.

**Dorty, sladkosti, oplatky, zmrzlina** – mám pokračovat?

**Tzv. „nízkotučné výrobky“** – sem patří zejména dietní jogurty, většina snídaňových cereálií (o nich se dočtete více v Kapitole 3), „zdravé“ tyčinky, muffiny a energetické drinky – všechny tyto výrobky jsou doslova napěchované cukrem, který jim dodává příjemnější chuť. Obvyklý trik výrobců potravin je označit své výrobky jako nízkotučné, jestliže v nich není obsažen žádný tuk, a vyvolat tak u spotřebitelů zdání jejich prospěšnosti. Tento trik je častý především u snídaňových cereálií (jak už bylo řečeno, v Kapitole 3 se dozvíte, proč byste se jim rozhodně měli vyhnout).

**Jakékoli ingredience končící na „-óza“** – cukr se mnohdy schovává za krycí jména látek, jejichž název končí na „-óza“ (například sacharóza, maltóza, laktóza, dextróza nebo fruktóza). Dalším běžným označením bývá „sirup“ – nejhorším představitelem této kategorie je vysoko-fruktózový kukuřičný sirup (HFCS), což je jedno z nejlevnějších sladidel na světě, které navíc podporuje tvorbu hormonů řídicích ukládání tuku; nedávná studie Pensylvánské univerzity

v USA odhalila, že tento sirup rovněž podporuje tvorbu hormonu hladu. Toto sladidlo najdete ve sladkostech, cereálních tyčinkách, ovocných nápojích, kečupu, majonéze, omáčkách na těstoviny a dokonce i v salátových dresincích, takže vždy raději věnujte pozornost četbě etikety.

**Cokoliv, co obsahuje cukr** – (ať už pod jakýmkoli názvem) mezi prvními třemi složkami. V zásadě byste se měli vyvarovat veškerých sladidel, zejména pak těch umělých, která se vyrábějí ze škodlivých chemikálií. Pamatuje, že drtivá většina balených potravin obsahuje spolu s dalšími přídatnými látkami také sladidla, kterým byste se rozhodně měli vyhnout, pokud si chcete uchovat štíhlou linii. Naučte se číst důkladně etikety a vyvarujte se všech výrobků s náhražkami a umělými přísadami.

Zde máte hrubý přehled látek, na které byste si měli dát pozor:

- Vysokofruktózový kukuřičný sirup (HFCS)
- Bílý cukr
- Hnědý cukr
- Třtinový cukr
- Sacharóza
- Dextróza
- Fruktóza
- Sucanat (přírodní třtinový cukr)
- Turbinado/demerara (přírodní hnědý cukr)
- Řepný cukr
- Maltóza
- Sorbitol
- Mannitol
- Erythritol
- Aspartam
- Sacharin
- Nutrisweet
- Splenda
- Cyklamát
- Sukralóza
- Acesulfam K

## Jak se vzdát cukru

Pokud chcete být zdraví a štíhlí, pak se cukru opravdu budete muset vzdát. Všechny ostatní problematické potraviny (jako třeba káva) mohou být po skončení 14denního startovacího programu Diety pro zdraví a štíhlou linii znovu zařazeny do vašeho jídelníčku. Ale cukr? Ten je tak ohavný, toxický a škodlivý, že je nakonec opravdu lepší se jej úplně vzdát. A tady se dozvíte, jak na to.

## Neberte cukr jako odměnu

Položte si tuto prostou otázku – jakou „odměnu“ pro vás představují předčasné vrásky, odulé břicho a tuková pneumatika okolo pasu? Dívejte se na cukr střízlivými očima, abyste prohlédli jeho pravou podstatu – ve skutečnosti je to ošklivá toxická látka, která je oděná do pestřích barev, aby vás navnadila, ale poté vás zanechá s nadváhou a pocitů nepohody. Raději použijte jako odměnu něco jiného, třeba knížku, kosmetiku nebo nové boty.

## Jak je to s medem?

Surový med, čistý javorový sirup, hnědý rýžový sirup, melasa (ta je plná vápníku, železa, vitamínů řady B a draslíku), manukový med (plný antioxidantů), ječný slad, stévie a agáve – všechny tyto látky jsou v pořádku, pokud je užíváte v rozumné míře. Klíčovým slovem je zde ovšem právě ona „rozumná míra“. Podobně jako ovoce, i tyto potraviny mají své výhody – a jsou rozhodně daleko lepší než rafinovaný cukr, jaký najdete ve většině sladkostí – ale i tak by měly tvořit jen malou část vašeho jídelníčku.

Pokud máte s odvykáním cukru opravdu problém a potřebujete něco sladkého, abyste vůbec dokázali přečkat den, pak vám mohu doporučit stévíi. Jedná se o rostlinu, která je 200× sladší než klasický cukr. Dalším přírodním zdrojem sladkého je xylytol, který můžete zakoupit v podobě granulí (takže si s ním můžete sladit horké nápoje) a jehož výhodou je pomalé uvolňování energie.

## Jezte hodně chromu

Chrom pomáhá kontrolovat hladinu krevního cukru a zahání touhu po sladkém. Mezi jeho významné zdroje patří vejce, melasa, játra, ledviny, celozrnné pečivo, oříchky, houby a chřest. Pokud máte cukrovku, měli byste chrom přijímat pouze v omezeném množství.

## Doplňte svou stravu glutaminem

Glutamin patří mezi aminokyseliny a potlačuje chuť na sladké. Zakoupíte jej ve většině obchodů se zdravou výživou. Pokaždé, když dostanete chuť na cukr, dejte si jednu lžici přípravku rozpuštěnou ve sklenici vody.

## Zařaďte do svého jídelníčku tmavé maso

Chuť na sladké často pochází z nedostatku bílkovin ve vaší stravě. Zkuste konzumovat tmavší maso, jako jsou kuřecí stehna, hovězí a jehněčí. Tmavé maso obsahuje více purinů, které zahrnují výživnější látky než v případě bílého masa, jako jsou například kuřecí prsíčka nebo ryby, takže vám jeho konzumace pomůže snížit chuť na sladké. Pokud vás chuť na sladké přepadne, dejte si plátek kuřecího masa nebo pár oříšků, což by vám mělo pomoci odolat nezřízené touze po něm.

## Užívejte potravinové doplňky firmy Bodyism

Potravinové doplňky řady Body Brilliance od firmy Bodyism jsou plné chromu a také skořice, díky čemuž vám pomohou regulovat hladinu krevního cukru, pomalu uvolňovat energii a v rámci celého dne omezit chuť na sladké. Rybí olej od firmy Bodyism obsahuje esenciální mastné kyseliny, které jsou důležité pro optimální fungování organismu a mohou pomoci snížit touhu po cukru, protože naplní vaše tělo dobrým tukem.



## Cukr v ovoci

Nejlepší formou cukru je surové ovoce. Takže až vás příště popadne chuť na sladké, dejte si nějaké sezónní ovoce s tenkou slupkou, například lesní plody, jablka, hrušky, třešně nebo zelené hroznové víno. Vždy se snažte zkombinovat jejich konzumaci s nějakými bílkovinami a/nebo tuky, abyste snížili tempo, s jakým se bude cukr uvolňovat do vaší krve.

Třebaže je ovoce plné prospěšných látek, přesto stále zůstává neobyčejně vydatným zdrojem cukru, takže byste ho neměli jíst příliš. Ano, jistě, my všichni potřebujeme svých obligátních pět porcí ovoce a zeleniny denně, ale většinu z tohoto objemu by měla představovat zelenina. Zkuste jíst ovoce bez jakýchkoli zábran po dobu několika týdnů a budete překvapeni, jaký dopad to bude mít na váš pas a hladinu energie a jak moc budete nafouknutí. Lesní plody jsou nejlepší kategorií ovoce, takže jim raději dávejte před ostatním ovocem přednost.

## Jak jíst cukr

Pokud máte pocit, že se bez cukru nedokážete obejít, nabídnu vám několik pravidel, kterých byste se měli přidržet, abyste omezili rozsah škod.

Vždycky jezte sladké na závěr hlavního jídla (nikdy před). Když nejprve sníte bílkoviny (a pamatujte, že bílkoviny by měly být součástí každého hlavního jídla dne), budete mít na sladké menší chuť, a navíc se také omezí výkyvy hladiny krevního cukru.

Jezte dobrý cukr – pokud to bude jen trochu možné. Mám tím na mysli syrové sezónní ovoce s tenkou slupkou (viz rámeček výše) nebo nějaký opravdu kvalitní med, ale všeho s mírou! Jakmile začnete omezovat příjem cukru, budete ohromeni, jak rychle na něj přestanete mít chuť, a když už přece jen zatoužíte po něčem sladkém, bude tato touha daleko menší než dříve.

Nikdy nejezte cukr jen tak samotný (což platí i pro ovoce a med) – vždy si dejte zároveň i nějaké bílkoviny a „dobrý tuk“ (zkuste hrst oříšků nebo plátek masa či ryby). Důvod je ten, že bílkoviny a tuk zpomalují vyplavování cukru do krevního řečiště, protože když se tam cukr dostane příliš rychle (jako například po velkém dortiku), rozhoupe hladinu krevního cukru a vy se budete rychle cítit nahoře a stejně rychle zase dole. Čím pomaleji bude křivka stoupat, tím pomaleji zase klesne.

A tady je moje obvyklá tabulka, která vám napoví, co je špatné, lepší a nejlepší a také jak odstranit z vaší stravy špatný, průmyslově zpracovaný cukr a nahradit jej jeho méně toxickou variantou, a sice hned poté, co dokončíte 14denní startovací program Diety pro zdraví a štíhlou linii (viz Kapitola 6). Pokud máte rádi něco ze „Špatného“ sloupce, přejděte místo toho na příslušnou položku ve sloupci „Lepší“. Anebo, pokud chcete mít tělo, jako má Elle, držte se kategorie „Nejlepší“!

Špatné	Lepší	Nejlepší
Bílý cukr	Hnědý cukr	Manukový med
Oplatky obalované v čokoládě	Kousek ovoce	Ovoce a oříšky
Sladkosti	Sušené ovoce	Celý plod ovoce plus hrstka mandlí
Snídaňové cereálie	Ovesné müsli bez cukru a bílé mouky	Supersnídaně (viz recept na str. 80)
Cereálie s ovocem	Ovocný salát z plodů s tlustou slupkou (banány, pomeranče, melouny)	Ovocný salát z plodů s tenkou slupkou (třešně, borůvky, ostružiny, jahody a maliny)
Nizkotučný jogurt	Organický jogurt s ovocem a medem	Surový organický jogurt s oříšky
Nanuk	Ovocný džus	Kousek ovoce
Čokoládová müsli tyčinka	Oříšková tyčinka (sice obsahuje cukr, ale zároveň také daleko více bílkovin než müsli tyčinka)	Hrst surových oříšků
Tyčinka Mars	Cereální tyčinka	Hrst surových oříšků
Limonáda	Ovocný džus	Čistá voda
Balený koláč ze supermarketu	Čerstvý koláč od pekaře	Domácí koláč, v němž je místo bílého cukru jako sladidlo použito ovoce
Sušenky a oplatky – plné soli, cukru a špatného tuku	Ovesné sušenky s oříškovým máslem	Rýžové sušenky s krutím masem a avokádem – perfektní kombinace bílkovin, karbohydrátů a dobrého tuku
Zmrzlina – mléko s hromadou cukru; většina lidí nedokáže správně strávit mléčné výrobky, což vede ke snížené schopnosti spalovat tuky	Přírodní organický jogurt s mandlemi – obsahuje daleko méně cukru a bílkoviny se postarají o pocit sytosti	Čerstvé ovoce – hrstička lesních bobulí a půlka jablka; tyto plody mají vysoký obsah antioxidantů, čímž se postarají o detoxikaci vašeho organismu
Müsli nebo granolová tyčinka (granola je směs vloček, sušeného ovoce, ořechů a medu; pozn. přek.); to, co jí drží pohromadě, je cukr – nedejte se zmást zdáním zdravé výživy	Čerstvé ovoce a oříšky – obsahují ovocný cukr, bílkoviny, ale také určité množství špatného tuku	Syrová zelenina – brokolice, celer, mrkev, okurka a květák obsahují spoustu výživných látek a jen velmi málo kalorií
Čokoládová tyčinka – kapesní kalorická bomba	Čerstvé ovoce a oříšky	Syrová zelenina s avokádem
Croissant – nulový obsah vlákniny a navíc záplava špatného tuku; pravděpodobně nejhorší snídaně vůbec	Muffin z krámku se zdravou výživou	Syrová zelenina s trochou organického humusu – spousta vlákniny, vitamínů a minerálních látek