

50 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ JAK SI OPRAVDU UŽÍT JÍDLO 9

NAUČTE SE SPRÁVNĚ JÍST

1. Bez jídla, pití a vzduchu člověk nepřežije. Jak moc velkou roli ale hraje v našem životě jídlo? 10
2. Jenže právě stravu lidé řeší asi nejvíc. A často se bojí, že pokud se dají na zdravou stravu, či lépe řečeno na zdravý životní styl, že už se nikdy nenajedí... 10
3. Mohl bys definovat či vyjmenovat ona základní pravidla zdravého životního stylu a případně zdravého stravování? 11
4. Pojďme tato pravidla trochu rozvést... 11
5. Pravidla známe, a teď co udělat, aby se lidé přestali bát jídla? 12
6. Někdo si ale přes všechny rady nemůže pomoci, takže jak z toho ven? 12
7. Správný odborník by mi měl říct, co do zdravého životního stylu nepatří? 12
8. Co si naopak dopřát můžeme? 13
9. No, a pokud za tebou někdo přijde a řekne, že vlastně všechny poučky zná, ale stejně mu ten zdravý životní styl a potažmo hubnutí nefunguje, co odpovíš? 13
10. Já ze své zkušenosti vím, že na trhu je velmi mnoho názorů, diet, dietních systémů, návodů či doporučení výživových odborníků, expertů a dietologů. Jenže, kterého režimu či odborníka se držet, jak si v takové informační bouři vybrat? Na každého člověka určitě nefunguje jedno a totéž. 13
11. Jak poznat správného odborníka, který mi s jídlem, potažmo zdravým životním stylem poradí? 14
12. A jsme u toho, co lidi ovlivňuje asi nejvíc, a to je reklama... 14
13. Co dělat, abychom jedli zdravě, nepočítali kalorie, ale živiny? Protože přehnaně počítané kalorie, stejně jako další diety či reklama k ničemu nevedou? 14
14. Jaké živiny by v našem jídelníčku neměly chybět? 14
15. Pojďme to trochu rozebrat. Takže proč jsou bílkoviny pro naše tělo důležité a jak fungují? 15
16. Co bychom mohli říct o tukách? 15
17. A teď něco důležitého o sacharidech. 15
18. Nesmíš zapomenout ani na vitaminy... 16

19. Po vitamínech následují minerální látky... **16**
20. A ještě tu máme důležité antioxidanty... **17**
21. Lze nějak určit, jaké množství čeho bychom měli denně sníst? **17**
22. Takže z tebe konkrétní čísla nedostanu, je to prostě u každého člověka individuální. Lze alespoň nějak říct, zda se příjem základních látek, tedy bílkovin, tuků a sacharidů liší nějak během dne? **17**

JAK SPRÁVNĚ NAKUPOVAT

23. Jak nakupovat? Pro mnohé banální záležitost, ale ve zdravém životním stylu bychom přece i na nákup měli klást důraz. **18**
24. Na co bychom si měli dát speciálně pozor? **18**

JAK SPRÁVNĚ VAŘIT

25. Jak jednoduše to zní, jak zdravě vařit? Jsou nějaká specifika? **19**
26. A teď to pojďme trochu rozvést... **19**
27. Vaření v páře zní zajímavě, ale pro mnohé může být nudné? **20**
28. Pak tu máme pečení při nízkých teplotách, které v současné době zažívá svůj boom... **20**
29. A co oblíbené grilování? A proč zrovna kontaktní gril? **21**
30. Co říkáš na sušení, mražení a zavařování? **21**
31. Takže způsob úpravy jsme probrali, ale také je asi důležité, na čem či v čem zdravá jídla připravujeme, že? **21**

JAK VAŘIT RYCHLE, ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Advertorial Whirlpool **22**

JAK JÍST

32. A jsme pro mnohé asi u nejoblíbenější činnosti, a tou je konzumace. Hraje vlastně ve zdravém životním stylu roli, jak jíme? **24**
33. Záleží u jídla také na prostředí? **24**
34. Jak dlouho zdravé jídlo trávíme? Trvá to déle než u nezdravého? **25**
35. Někdo tráví vcelku v pohodě, ale co když mě trávení doprovází určité nepříjemnosti, typu – říhání, nadýmání, bolení břicha apod.? **25**
36. Pokud se bavíme o zdravém životním stylu, měl by platit asi bez rozdílu, snad jen s výjimkou velmi malých dětí, lidé se speciálním stravovacím režimem a těhotných? **25**

37. Jak je to se zdravým jídlem pro muže, ženy a děti?
Jak moc se liší v množství a třeba ve složení jídla? **25**
38. Co když v rámci zdravého životního stylu občas zhřeším? **26**
39. Co se stane, když vyřadíš z jídla přílohy? **26**
40. A co říkáš na tzv. intolerance a alergie z jídla? **26**
41. V současné době se setkáváme také s vyloučením lepku či mléka ze stravy.
U některých odůvodněně, u některých je to spíš reakce na módní vlnu. Co ty na to? **27**
42. Možná můžeme probrat ještě pár zajímavých dietních mýtů, které mají s jídlem mnoho společného. Zajímalo by mě, co říkáš na to, že každý den máme nastartovat tekutinami, tedy spíše sklenicí vody s citronem? **27**
43. Co třeba doporučení, že máš každé sousto přežvýkat 50x? **27**
44. Je dobré jíst malé porce x-krát denně? **28**
45. V tom případě hladovky asi doporučovat nebudeš? **28**
46. Hladovky tedy asi ne, ale co správný detox? Mohu takto zbavit tělo zanesené tuky, chemickými potravinami apod. těch nánosů? **29**
47. Za jak dlouho tělo na zdravou stravu začne reagovat? **29**
48. Musím se na zdravý životní styl nějak připravit?
Nebo se to může projevit nějakým šokem? **29**
49. Co když se některý den nestihnu najíst? A dopředu nevím, zda k takové situaci dojde? **30**
50. Co všechno jídlo zmůže? Přináší jen libé pocity? Euforii? **30**

PÁR TIPŮ NA VYSVĚTLENOU K RECEPTŮM **31**

70 RECEPTŮ PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST ³³

SNÍDANĚ

- Míchaná vajíčka s jarní cibulkou a šunkou 36
- Domácí chléb s ořechy 38
- Jogurtová mňamka s medem, ovesnými vločkami a ořechy 40
- Toast s volským okem, špenátem, prošutem a parmazánem 42
- Celozrnné banánové muffiny 44
- Tvaroh s lesním ovocem a mátou 46
- Toast s cottage, šunkou, rukolou a vlašskými ořechy 48
- Jogurtový pohár s ovocem a ořechy 50
- Rychlá šunková pomazánka 52
- Pohanková kaše s brusinkami a plátky mandlí 54

SVAČINY

- Domácí chlebáčky se šunkou a sýrem 58
- Obložený chléb s rostbífem a grilovanou paprikou 60
- Mini salátky s citronovým dresinkem 62
- Jablková pomazánka s cottage, ořechy a skořicí 64
- Celozrnná bageta plněná kuřecím masem, tzatziki a parmazánem 66
- Smoothie pro radost, pro energii a pro hezký den 68
- Brusketky s rajčatovo-paprikovou salsou a tvarohem 70
- Ovocný salát se zakysanou smetanou 72
- Ředkvičkovo-vajíčková pomazánka 74
- Chlebáčky se zapečeným vejcem a salátem z rukoly a parmazánu 76

OBĚDY

- Kuře na rozmarýnu a citronech **80**
Těstovinový salát s prošutem a slunečnicovými semínky **82**
Grilovaný kozí sýr se salátem z pečené zeleniny **84**
Rizoto s liškami a krůtím masem **86**
Pikantní pražma s celerovými hranolky **88**
Grilované králičí filetky s bramborovou kaší s wasabi **90**
Bulgur s dýní a mletým hovězím masem **92**
Bramborový krém s chipsy z prošuta a celeru **94**
Pálivé krevety s rýží a koriandrem **96**
Lahodné brambory s treskou a pažitkou **98**

VEČEŘE

- Zapečená miska s bramborovou kaší s hovězím masem **102**
Cuketovo-špenátové placky **104**
Sekaná z červené čočky se salátem **106**
Treska v bylinkové krustě **108**
Vepřová panenka s houbovou rýží a grilovanou zeleninou **110**
Hovězí roštěnky s růžičkovými kapustičkami **112**
Pohanka s uzeným masem a kysaným zelím **114**
Kuřecí paličky pečené na zelenině s hráškovým pyré **116**
Těstovinový salát s krůtími kousky, rukolou a rajčaty **118**
Cuketa plněná krůtím masem **120**

SALÁTY

- Cizrnový salát se sušenými rajčaty a rukolou **124**
Salát z polníčku s kuřecím masem a hruškou **126**
Míchaný salát s tuňákem v sezamu **128**
Těstovinový salát s tempehem **130**
Carpaccio z červeně řepy s kozím sýrem a rukolou **132**
Bramborový salát se švestkami, ostružinami a kuřecím špízem **134**

- Mrkvový salát s koriandrem a mozzarellou **136**
Salát z bílého zeli s koprem a grilovanou kotletou **138**
Pomerančový salát s fenyklem a krůtími nudličkami **140**
Salát ze špenátových listů se ztraceným vejcem **142**

DEZERTY

- Grilovaný ananas s medovo-mátovou omáčkou **146**
Křehký koláč s kokosem a rybízem **148**
Tvarohovo-pudinkový krém s čerstvým ovocem **150**
Jogurtová buchta s meruňkami **152**
Domácí malinová zmrzlina **154**
Plněná pečená jablka **156**
Zdravý makový závin **158**
Flambované broskve **160**
Mrkvová buchta s ananasem a banány **162**
Cheesecake s čerstvým ovocem **164**

PÁRTY

- Pečený česnek s bagetkou a žervé **168**
Zeleninové chipsy **170**
Domácí hranolky s tvarohovo-bylinkovým dipem **172**
Meloun s parmskou šunkou **174**
Okurková kolečka s tvarohovo-lososovou pěnou **176**
Exotický fresh se sodou **178**
Ovocný špíz s čokoládou a kokosem **180**
Domácí limonáda z máty a lesních plodů **182**
Domácí italský salátek **184**
Sušené švestky v prošutu s parmazánem **186**
Závěr **189**