

# 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. Pojdme 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. Pojdme to trochu rozebrat. Takže proč jsou bílkoviny pro naše tělo důležité a jak fungují? 15
16. Co bychom mohli říct o tučích? 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 mé 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, lidí 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 chlebánky 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
- Chlebánky 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 červené 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 zelí s koprem a grilovanou kotletou 138  
Pomerančový salát s fenýklem 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