

30 RECEPTŮ,

VĚDECKY PODLOŽENÉ TIPY A STRATEGIE
SNÍDANĚ • OBĚDY • VEČEŘE

VĚDECKY PODLOŽENÉ TIPY A STRATEGIE
SNÍDANĚ • OBĚDY • VEČEŘE



Milé čtenářky

Tyto recepty vznikly z mé vlastní cesty.

Po porodu jsem zkoušela snad všechno – aerobik, plavání, pilates, TRX, taneční hodiny. Hodiny a hodiny pohybu, a tělo se pořád neměnilo tak, jak jsem si představovala. Vždycky se objevila nová věta typu „tohle je to pravé cvičení“, „po tomhle se tělo skutečně začne modelovat“. Vyzkoušela jsem to. A nic.

Až jsem přišla na to, co opravdu funguje – silový trénink. Píše se o něm všude jako o zázračné cestě, dělá prý divy. Tak jsem začala s činkami. A divy se nekonaly. Tělo se opět neměnilo.

Trvalo mi dlouho, než jsem si uvědomila, kde je problém. Nebyl ve cvičení. Byl v jídle. Žila jsem na salátech, vyhýbala se masu, nejedla mléčné výrobky ani ryby. A přitom jsem od těla chtěla, aby si tvořilo svaly. Z čeho ale měly vzniknout? Sval se nestaví ze vzduchu – staví se z bílkovin.

Pak jsem si dala jasný cíl: změnit stravování tak, abych měla víc svalů. Protože svaly jsou náš nejsilnější přirozený antiage spouštěč – chrání kosti, drží metabolismus, formují postavu, drží nás zdravé. A ano, přestala jsem se vyhýbat masu. I když jeho fanouškem nikdy nebudu, dnes ho v jídelníčku mám.

Tyto recepty jsou pro vás, ženy, které cvičíte a nehubnete. Pro ty, které chtějí silné a tvarované tělo a hledají, jak se konečně dostat z bludného kruhu. Najdete tady to, co jsem se musela učit léta.

Vaše Mili ♥

MOŽNÁ TO ZNÁTE

Cvičíte třikrát týdně, hlídáte si jídlo, chodíte do práce pěšky – a přesto se na váze nic nemění. Kalhoty jsou stejně těsné jako loni. Tělo nemění tvar. A vy si říkáte:

„Co dělám špatně? Vždyť se snažím!“

Pojďme si to říct rovnou – problém většinou není ve cvičení.

Problém je v jídle. A nejde o to, že byste jedla nezdravě.

Většina žen jí docela slušně.

Ráno ovesnou kaši, k obědu salát, večer rybu se zeleninou.

A přesto se nehýbe ani gram.

Důvod je jednoduchý: chybí kalorický deficit a chybí dostatek bílkovin. To jsou dva hlavní pilíře proměny těla.

Bez nich nepomůže žádné cvičení – ani každodenní hodina v posilovně.

CO O HUBNUTÍ ŘÍKÁ VĚDA

Tady je krátké shrnutí toho, co o proměně těla ukazují vědecké studie posledních let. Žádné dlouhé výklady – jen základ, na kterém všechny tyto recepty stojí.

- Silový trénink je pro hubnutí účinnější než kardio. Chrání svaly a zvyšuje ztrátu tuku. Bez silového tréninku tělo v deficitu spaluje i svalovou hmotu.
- Po intenzivním silovém tréninku tělo „dohořívá“ kalorie ještě 24–48 hodin. Po klidném kardiu tento efekt prakticky neexistuje.
- Pro zachování svalů během hubnutí jsou potřeba bílkoviny v množství 1,6–2,2 g na kg váhy denně. Méně bílkovin = ztráta svalů spolu s tukem.
- Volba potravin s nízkým glykemickým indexem (pohanka, čočka, fazole, batáty) stabilizuje hladinu cukru v krvi a brání hladu. Bílá rýže, bílé brambory a bílý chleba mají vysoký glykemický index a způsobují prudké výkyvy cukru.
- Večerní jídla bohatá na sacharidy jsou spojená s ukládáním tuku v oblasti břicha. Večer stačí bílkoviny a tepelně upravená zelenina.

Zdroje:

- Lahav Y. a kol.: *Resistance training as a key strategy for high-quality weight loss. Frontiers in Endocrinology*, 2025
- Jäger R. a kol.: *International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise*, 2017
- Helms E. a kol.: *Dietary protein during caloric restriction in resistance trained athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2014
- Harvard Medical School: *A good guide to good carbs –The glycemic index*, 2025





TRIKY

NA LEPŠÍ VSTŘEBATELNOST BÍLKOVIN

Tady je věc, kterou většina kuchařek o hubnutí vůbec nezmiňuje, a přitom je naprosto klíčová. Můžete sníst hromadu bílkovin a stejně z nich tělo využije jen polovinu. Je to jako lít vodu do děravého kbelíku – záleží nejen na tom, kolik nalijete, ale taky na tom, kolik v něm zůstane.

Vstřebatelnost bílkovin (odborně se tomu říká bioavailabilita) se měří hodnotou DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score) – tedy procentuálně, kolik aminokyselin z bílkoviny tělo skutečně využije pro stavbu vlastních tkání. Maso, ryby, vejce a mléčné výrobky mají DIAAS kolem 100 procent. Rostlinné bílkoviny většinou mezi 50 a 70 procenty. Tady je 5 triků, jak vstřebatelnost zvýšit.

TRIK 1

KOMBINUJTE LUŠTĚNINY S OBILOVINAMI

Tohle je nejdůležitější informace v celé této knížce. Luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna) obsahují málo aminokyseliny zvané methionin, ale hodně lysinu. Obiloviny (pohanka, ovesné vločky, celozrnné těstoviny, žitný chleba) obsahují málo lysinu, ale hodně methioninu. Když je sníte zvlášť, tělo z každé využije jen 50 až 70 procent bílkovin.

Když je ale spojíte v jednom jídle, doplní se navzájem na kompletní bílkovinu se vstřebatelností téměř 100 procent – stejnou jako u kuřete nebo vajec. Studie publikovaná v PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences, 2024) i přehled v časopisu Plants (Han a kol., 2021) toto potvrdily – kombinace luštěniny + obiloviny v jednom jídle zvyšuje hodnotu DIAAS o 30 až 50 procent.

PRAKTICKÉ KOMBINACE, KTERÉ FUNGUJÍ:

- ✓ Čočková polévka + plátek žitného chleba
- ✓ Pohanka + bílé fazole (skvělé na salát)
- ✓ Ovesné vločky + lžíce arašídového másla (arašídy jsou luštěniny)
- ✓ Hummus z cizrny + celozrnný chleba
- ✓ Fazolový salát + celozrnné těstoviny
- ✓ Hrachová polévka + krajíc žitného chleba

DŮLEŽITÉ

KOMBINACE NEMUSÍ BÝT V JEDNOM SOUSTU, ALE V JEDNOM JÍDLÉ (CCA BĚHEM 1 AŽ 2 HODIN). TĚLO MÁ DOSTATEK ČASU AMINOKYSELINY ZKOMBINOVAT PŘI TRÁVENÍ.





TRIK 2

ROZDĚLIT BÍLKOVINY ROVNOMĚRNĚ DO TŘÍ JÍDEL

Studie publikovaná v Journal of Nutrition (Mamerow a kol., 2014) ukázala, že rovnoměrné rozdělení bílkovin do tří hlavních jídel zvýšilo 24hodinovou syntézu svalových bílkovin o 25 procent ve srovnání s tím, kdy lidé jedli většinu bílkovin až k večeři.

Žena, která sní 30 g bílkovin k snídani, 30 g k obědu a 30 g k večeři, využije pro stavbu svalů víc bílkovin než žena, která sní stejných 90 g, ale skoro všechny až večer.

Pro tělo platí: rovnoměrně rozdělené jídlo
= lepší stavba svalů.

TRIK 3

TEPELNĚ UPRAVOVAT LUŠTĚNINY SPRÁVNĚ

Syrové nebo nedovařené luštěniny obsahují tzv. antinutriční látky (lektiny, fytáty, inhibitory trypsinu), které blokuji vstřebávání bílkovin. Studie z British Journal of Nutrition (Cockell a kol., 2012) ukázala, že správné tepelné zpracování luštěnin zvyšuje vstřebatelnost bílkovin o 20 až 30 procent.

Praktické pravidlo: Sušené luštěniny vždy minimálně 8 hodin namáčejte (ideálně přes noc), pak je vařte alespoň 30 minut. Konzervované luštěniny jsou už předvařené, ale i ty se vyplatí důkladně propláchnout – tím se odstraní část antinutričních látek z nálevu.





TRIK 4

KOMBINOVAT ŽIVOČIŠNÉ A ROSTLINNÉ BÍLKOVINY

I malé množství živočišné bílkoviny (vejce, kuře, tvaroh) ve stejném jídle s rostlinnou bílkovinou zvyšuje vstřebatelnost rostlinných bílkovin. Studie v American Journal of Clinical Nutrition (Burd a kol., 2019) ukázala, že přidání 30 g masa nebo dvou vajec do salátu s luštěninami zvyšuje celkovou vstřebatelnost bílkovin v jídle o 40 procent.

Praktická aplikace: čočková polévka s plátkem masa, fazolový salát s vejci natvrdo, pohanka s tvarohem.

TRIK 5

NEVYNECHÁVAT

TUKY

Některé aminokyseliny jsou rozpustné v tucích a bez nich se hůře vstřebávají. Při jídle bohatém na bílkoviny by mělo být vždy alespoň trochu zdravých tuků – lžíce olivového oleje, kus avokáda, hrst ořechů. Studie publikovaná v *Nutrients* (2023) potvrdila, že přidání 10 g zdravých tuků k vysokoproteinovému jídlu zvyšuje vstřebávání aminokyselin o 15 procent.

Hlavní zdroje k tématu vstřebatelnosti:

- Han F. a kol.: *The Complementarity of Amino Acids in Cooked Pulse/Cereal Blends*. *Plants* (MDPI), 2021
- Mamerow M. a kol.: *Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis*. *Journal of Nutrition*, 2014
- Cockell K. a kol.: *Impact of antinutritional factors in food proteins on the bioavailability of amino acids*. *British Journal of Nutrition*, 2012
- Burd N. a kol.: *Anabolic Resistance of Muscle Protein Synthesis with Aging*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2019





TIPY, O KTERÝCH NIKDO NEMLUVÍ

Existuje pár věcí, které se v běžných článcích o hubnutí prostě neobjevují. Nejsou populární, protože nedávají dobrý titulek do časopisu. Ale fungují.

01

CVIČENÍ, KTERÉ SPALUJE NEJVÍC TUKU, NENÍ TO, KDE SE NEJVÍC ZPOTÍTE

Lidé si pletou „spalování kalorií během cvičení“ s „budováním těla, které spaluje tuk i v klidu“.

Hodina běhání spálí 500 kalorií, ale po skončení tréninku metabolismus rychle klesne zpátky na klidovou hodnotu.

Hodina silového tréninku spálí možná jen 350 kalorií během cvičení – ale tělo pak ještě 24 až 38 hodin dohořívá zvýšeným tempem, kdy opravuje a buduje svalová vlákna.

Navíc silový trénink staví svaly. Každý kilogram svalů spaluje v klidu kolem 13 kalorií denně. Když si žena za půl roku silového tréninku vybuduje 2 kilogramy svalů, spaluje denně o 25 kalorií navíc – i když celý den jen sedí v práci.

To je za rok skoro 1 kilo tuku navíc spáleného jen tím, že má víc svalů.





02

KDE SVAL ZATĚŽUJETE BĚHEM BĚHU, TAM HO NESTAVÍTE

Tohle je častý omyl. Žena chce zpevnit zadek, tak začne hodně chodit a běhat. Po půl roce zjistí, že zadek je možná o trochu menší, ale stejně měkký jako předtím. Důvod? Při běhu se svaly aktivují, ale nezatěžují natolik, aby vznikla nová svalová vlákna. K tomu je potřeba silový trénink – dřepy, výpady, mrtvý tah.

Stejně tak břišní svaly se při běhu nezpevní. Zpevní se tehdy, když se při tréninku vyčerpají do té míry, že se musí znovu postavit. Běh ani chůze tohle nedělají.

03

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE VYDRŽET – TO SLYŠÍTE VŠUDE. TADY JE ROVNOU NÁVOD JAK

Udělejte to, co vás baví. Opravdu.

Vědecký výzkum o adherenci (vytrvalost v cvičebním programu) ukazuje, že lidé, kteří dělají nudnou aktivitu „protože by měli“, vydrží v průměru 6 týdnů. Lidé, kteří dělají něco, co je baví, vydrží roky.

Takže: Když nesnášíte běh, neběhejte.

Zkuste tanec, plavání, kruhový trénink, jógu s činkami, posilovnu, nordic walking, kolo.

Když z deseti aktivit jednu máte rádi, držte se jí.

Tu jednu vydržíte. Deset, které nesnášíte, vám zničí motivaci.





HLAVNÍ JE ZAČÍT – MŮJ PŘÍBĚH

Běh jsem nesnášela. Celý život.

Přesto jsem si ve 43 letech řekla, že to zkusím – deset minut na běžeckém pásu. Jen deset. Druhý den dvanáct. Další den čtrnáct. Každý den o dvě minuty víc. Vypadalo to jako směšný posun, ale po dvou letech jsem běhala 10 kilometrů několikrát týdně. Dnes mi táhne na šedesát, dávám už jen pětku – ale každý kilometr se počítá.

A pointa? Když mi jednou trénink vypadne kvůli práci nebo nemoci, začne mi chybět.

To je přesně ten moment, kdy víte, že jste „v tom“. Že jste se chytla. Když na cvičení už nejdete přemáháním, ale s radostí a těšením – tehdy si troufnete i na to, čeho jste se předtím bála. U mě to byl silový trénink. A právě po něm jsem začala vidět skutečnou změnu na těle. Ne na váze, ale ve tvaru. Pevnější ramena, plošší břicho, tvarovaný zadek.

Tak to mějte v hlavě – neřešte hned silový trénink, neřešte hned dietu. Začněte čímkoli, co dnes večer dokážete. Deset minut čehokoli. Zítra jedenáct. Pozítří dvanáct. Tělo si zvykne, hlava si zvykne, a v jednu chvíli si všimnete, že se těšíte. To je signál, že přišel čas posunout se dál.

04

KRÁTKÝ INTENZIVNÍ TRÉNINK ČASTO PŘEBIJE DLOUHÉ CHOZENÍ

Studie publikovaná v BMJ Open Sport & Exercise Medicine porovnávala 20minutový intenzivní trénink (krátké úseky maximální námahy se chvílemi odpočinku) se 60minutovým mírným kardiem. Po 12 týdnech byl výsledek prakticky stejný – obě skupiny zhubly podobně. Krátký intenzivní trénink přitom trval třetinu času.

Pokud máte mezi prací, dětmi a rodinou jen 25 minut na cvičení, je to dost. Krátký kruhový trénink doma s vlastní vahou – dřepy, kliky o stěnu, výpady, planky – udělá víc, než hodina chození po nákupním centru.





05

CO DĚLÁTE MIMO CVIČENÍ ROZHODUJE STEJNĚ JAKO TRÉNINK

Když člověk hodinu denně cvičí, ale zbylých 23 hodin sedí, výsledky budou pomalé. Naopak když člověk denně dělá 8000 kroků, vyběhne pár schodů místo výtahu, hraje si s dětmi venku – to vše dohromady spotřebuje víc kalorií než ta jedna hodina v posilovně.

Odborně se tomu říká NEAT (neexerciční termogeneze). Studie Mayo Clinic publikovaná v časopise Science (Levine a kol., 2005) ukázala, že rozdíl v NEATu mezi dvěma podobně velkými lidmi může být i 350 kalorií denně. Za rok je to rozdíl přes 16 kilogramů tuku – jen z toho, jak moc se v běžném dni hýbete.

06

SPÁNEK JE NEDOCENĚNÁ POLOVINA ÚSPĚCHU

Studie publikovaná v časopisu *Annals of Internal Medicine* (Nedeltcheva a kol., 2010) sledovala dvě skupiny žen v kalorickém deficitu. Jedna spala 8,5 hodiny denně, druhá 5,5 hodiny. Obě ztratily stejné množství kilogramů. Ale skupina s 5,5 hodinami spánku ztratila ze 70 % svaly a jen z 30 % tuk. Skupina s 8,5 hodinami spánku to měla obráceně – 70 % tuku, 30 % svalů.

Takže vzkaz: Když denně spíte 5 hodin a nehubnete tak, jak byste chtěla, problém často není v jídle. Problém je v posteli.





07

STRES DĚLÁ Z ŽEN JOJO MODELKY

Vysoká hladina stresu = vysoký kortizol = ukládání tuku zejména v oblasti břicha. To není pohádka, je to dokumentovaný fyziologický mechanismus. Studie z Yale University ukazují, že ženy s chronicky vysokým kortizolem mají i při stejném příjmu kalorií větší množství viscerálního tuku v břišní oblasti.

Co s tím? Krátký rituál uvolnění denně.
Procházka bez telefonu. 10 minut dýchání.
Kniha místo televize před spaním.
Cokoliv, co stres reálně sníží, ne jen rozptýlí.

08

VÁŽENÍ 1X TÝDNĚ, VŽDY VE STEJNOU DOBU

Ženské tělo váhu mění o 1–2 kilo i přes den podle toho, kolik vody zadržuje, kde je v menstruačním cyklu, co snědla.

Vážení každý den je cesta k zoufalství.

Vážte se jednou týdně, ráno po probuzení, na lačno, po toaletě. To číslo má smysl.

Ostatní jen ničí psychiku.





09

SLEDUJTE I JINÉ UKAZATELE NEŽ VÁHU

Když cvičíte silově a hubnete, váha se může chvíli ani nehnout. Nebo dokonce stoupnout. Důvod? Sval váží víc než tuk a zabírá méně místa.

Kilogram svalů má objem půllitru, kilogram tuku má objem litru. Takže ženě, která zhubne 2 kilo tuku a přibere 1 kilo svalů, váha klesne jen o 1 kilo, ale postava se výrazně promění.

Lepší ukazatele: jak padnou kalhoty v pase, obvod boků a pasu měřený krejčovským metrem, fotky před a po (jednou za měsíc, ve stejném oblečení a osvětlení), jak se cítíte v plavkách.

10

CHEAT MEAL ANO, CHEAT DAY NE

Jedno jídlo navíc týdně neuškodí – palačinka, kousek dortu, kuřecí čína v restauraci.

Takové jedno jídlo má kolem 600 kalorií navíc, což za týden nezpůsobí přibírání. A psychicky neuvěřitelně pomáhá vytrvat v běžném režimu.

Ale celý cheat den (všechna jídla v daný den mimo režim) klidně spotřebuje 4000 kalorií, čímž smaže celotýdenní úsilí. Mezi cheat meal a cheat day je obrovský rozdíl.

Drsná pravda: jeden den žraní zpátky maže celý týden snahy.





POZOR NA SVAČINY

DŮLEŽITÉ VAROVÁNÍ

To, co slyšíte odevšad – „jezte 5–6x denně, ať máte zrychlený metabolismus“ – je dnes vědecky vyvrácený mýtus. Současné studie ukazují, že frekvence jídel nemá na metabolismus žádný měřitelný vliv.

Co naopak vliv má, je dostatečná pauza mezi jídly, aby tělo mělo čas spalovat tuk.

Když je v krvi neustále nějaký cukr (z jídla, svačinky, kávy s mlékem, sušenky), tělo má neustále zvýšený inzulin. A inzulin je hormon, který blokuje spalování tuku. Takže když jíte každé dvě hodiny, vlastně tělu nedáte šanci sahat do tukových zásob.

Ideální je nechávat mezi hlavními jídly 4–5 hodin a večer před spaním 3 hodiny pauzu.

Když je to možné, svačiny prostě vynechte.

Tělo začne sahat do tukových zásob přesně v tom okamžiku, kdy mu přestanete dodávat energii zvenku.

KDYŽ JE HLAD OPRAVDU VELKÝ – 10 SVAČIN, KTERÉ ZAŽENOU CHUŤ, ALE NESHODÍ VÁS Z DEFICITU

Ne vždycky to jde bez svačin. Když je hlad opravdu velký a do oběda chybí ještě dvě hodiny, je lepší si dát něco rozumného než z hladu pak přejíst u večeře. Tady je 10 svačin, které mají méně než 150 kalorií, hodně bílkovin a nízký glykemický index.

- 150 g netučného tvarohu (do 1 % tuku) – 110 kcal, 18 g bílkovin
- Vařené vejce + lžička hořčice – 75 kcal, 6 g bílkovin
- Plátek tvrdého sýra (30 g) + 2 plátky šunky (90 % masa) – 130 kcal, 14 g bílkovin
- 100 g řeckého jogurtu 0 % + lžička skořice – 60 kcal, 10 g bílkovin
- Hrst mandlí (15 g, asi 12 kusů) – 95 kcal, 3,5 g bílkovin
- 100 g sýra cottage + ředkvička – 100 kcal, 13 g bílkovin
- Kelímek bílého kefíru (250 ml) – 100 kcal, 8 g bílkovin
- Plátek šunky (50 g, 90 % masa) zatočený kolem okurky – 50 kcal, 10 g bílkovin
- Lžice arašídového másla bez cukru + jablko – 130 kcal, 4 g bílkovin
- Hrst vlašských ořechů (15 g) – 100 kcal, 2,5 g bílkovin

Důležité: to je SEZNAM možností, ne menu.

Cíl pořád zůstává: pokud se obejdete bez svačin, vyhněte se jim. Když to nejde, sáhněte po jedné z těchto možností. Ne po dvou, ne po sušence.





JAK SI SPOČÍTAT KALORICKÝ DEFICIT

Tady přijde trochu počítání, ale je to opravdu
jen jednoduchá aritmetika.
Stačí kalkulačka v telefonu a pět minut času.

KROK 1: SPOČÍTAT BAZÁLNÍ METABOLISMUS

Pro výpočet se používá vzorec, který vyvinuli v roce 1990 američtí vědci Mark D. Mifflin a Sachiko T. St Jeor s kolegy z Univerzity v Nevadě. Publikovali ho v odborném časopise American Journal of Clinical Nutrition. Doporučuje ho i Americká akademie nutričních věd a Americká vysoká škola sportovní medicíny.

Vzorec pro ženy:

Bazální metabolismus =

$$(10 \times \text{váha v kg}) + (6,25 \times \text{výška v cm}) + (5 \times \text{věk}) \times 161$$

KROK 2: PŘIDAT AKTIVITU

K bazálnímu metabolismu se přičte koeficient podle aktivity:

- Sedavé zaměstnání, žádný pohyb: x 1,2
- Lehká aktivita, cvičení 1–3 x týdně: x 1,375
- Středně aktivní, cvičení 3–5 x týdně: x 1,55
- Hodně aktivní, cvičení 6–7x týdně: x 1,725

KROK 3: ODEČÍST DEFICIT

Aby tělo začalo hubnout, musí dostávat o něco méně, než spotřebuje. Ideální deficit je 300 až 500 kalorií pod celkovým denním výdejem. Při tomto rozdílu hubnete kolem 0,3 až 0,5 kg za týden = optimální tempo.

PŘÍKLAD VÝPOČTU

K bazálnímu metabolismu se přičte koeficient podle aktivity:

- Sedavé zaměstnání, žádný pohyb: x 1,2
- Lehká aktivita, cvičení 1–3 x týdně: x 1,375
- Středně aktivní, cvičení 3–5 x týdně: x 1,55
- Hodně aktivní, cvičení 6–7 x týdně: x 1,725





SNÍDANĚ

Snídaně rozhoduje o celém dni.

Vysokoproteinová snídaně s nízkým glykemickým indexem zajistí pocit sytosti až do oběda

– žádný hlad za hodinu, žádné chutě na sladké.

Všech deset následujících snídaní obsahuje minimálně 25 g bílkovin v jedné porci a používá pouze suroviny s nízkým glykemickým indexem.

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S ŘEDKVIČKAMI A CELOZRNNÝM CHLEBEM

Klasika, která zasytí na celé dopoledne.
Tvaroh dodá bílkoviny, ředkvičky a okurka
vlákninu, žitný chleba pomalé sacharidy.

Čas přípravy: 5 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
320 kcal	27 g	32 g	8 g

Co budete potřebovat

- 150 g netučného tvarohu (do 1 % tuku)
- 5 ředkviček
- Půl menší okurky
- Hrst čerstvé pažitky
- 1 plátek pravého žitného chleba
(40 g – pravý žitný má GI 50, ne bílá pšeničná verze)
- Sůl, pepř

Jak na to

1. Tvaroh dejte do misky, osolte a opepřete podle chuti.
2. Ředkvičky a okurku nakrájejte na drobné kostičky a přimíchejte k tvarohu.
3. Pažitku nasekejte nadrobno a vsypte do směsi. Pořádně promíchejte.
4. Pomazánku natřete na plátek chleba a podávejte.

Jak ušetřit kalorie:

Místo žitného chleba použijte 2 chlebičky z pohanky (pohanka má GI jen 40 a méně kalorií).
Ušetříte kolem 50 kalorií.

VAJÍČKOVÁ OMELETA SE ZELENINOU A AVOKÁDEM

Sytá snídaně bez sacharidů. Tři vajíčka, hrst zeleniny, plátky avokáda – bílkoviny, zdravé tuky, žádný cukr.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
380 kcal	26 g	12 g	26 g

Co budete potřebovat

- 3 vejce
- 60 g cherry rajčátek
- Půl menší papriky
- Hrst čerstvého špenátu nebo polníčku
- 1 jarní cibulka
- Čtvrtina avokáda (asi 30 g)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, špetka sušené bazalky

Jak na to

1. Vejce rozšlehejte v misce, osolte, opepřete a přidejte sušenou bazalku.
2. Cibulku nakrájejte na kolečka, papriku na proužky, rajčátka na čtvrtky.
3. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte papriku a cibulku. Restujte dvě minuty.
4. Přidejte špenát a rajčátka, krátce promíchejte.
5. Zalijte rozšlehanými vejci, zmírněte plamen a nechte zatáhnout.
6. Zataženou omeletu přeložte napůl a přesuňte na talíř.
7. Avokádo nakrájejte na plátky a podávejte vedle omelety.

Jak ušetřit kalorie:

Místo tří celých vajec použijte 1 celé vejce a 4 bílky. Snížíte kalorie o 80 kcal a tuky téměř na polovinu – bílkoviny zůstanou stejné.

POHANKOVÁ KAŠE S TVAROHEM A MALINAMI

Pohanka má jeden z nejnižších glykemických indexů ze všech obilovin (jen 40).

Sytí dlouho, je bezlepková a obsahuje hořčík.

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
380 kcal	30 g	48 g	8 g

Co budete potřebovat

- 60 g pohanky lámanky (GI 40, polovina než rýže)
- 300 ml polotučného mléka
- 150 g netučného tvarohu
- 100 g malin (čerstvých nebo mražených)
- Špetka skořice

Jak na to

1. Pohanku propláchněte pod tekoucí vodou.
2. Vsypte ji do hrnce, zalijte mlékem a vařte na mírném plameni 12–15 minut, dokud nenasaje tekutinu a nezměkne.
3. Hrncem stáhněte z plotny a nechte chvíli zchladnout.
4. Vmíchejte tvaroh, posypte skořicí a navrch dejte maliny.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 300 ml polotučného mléka použijte 200 ml mléka + 100 ml vody. Ušetříte 50 kalorií, kaše bude jen o trochu řidší

VAJÍČKA S AVOKÁDEM A ŠPENÁTEM NA PÁNVI

Snídaně bez chleba pro dny, kdy chcete co nejméně sacharidů.
30 g bílkovin, hodně zelené zeleniny.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
360 kcal	27 g	8 g	24 g

Co budete potřebovat

- 3 vejce
- 100 g čerstvého špenátu
- Čtvrtina avokáda (asi 40 g)
- 60 g cherry rajčátek
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, sušené oregano

Jak na to

1. Na pánvi rozežrejte olej, přidejte prolisovaný česnek a krátce orestujte (nesmí připálit).
2. Vsypte špenát, pánev přiklopte a nechte minutu povadnout.
3. Cherry rajčátka rozpůlte a přidejte k špenátu, krátce promíchejte.
4. Vejce rozklepněte přímo na pánev, osolte, opepřete a posypte oreganem. Zmírněte plamen.
5. Pánev přiklopte a nechte vejce 3 minuty pošírovat.
6. Avokádo nakrájejte na plátky a přidejte k vejcům na talíř.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 3 celých vajec dejte 2 celá + 2 bílky
– ušetříte kolem 50 kalorií.

SNÍDAŇOVÝ JOGURT S VLAŠSKÝMI OŘECHY A BORŮVKAMI

Tři minuty a hotovo. Řecký jogurt má dvakrát víc bílkovin než obyčejný a borůvky mají velmi nízký glykemický index (jen 25).

Čas přípravy: 3 minuty

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
320 kcal	26 g	25 g	12 g

Co budete potřebovat

- 200 g řeckého jogurtu
(0–2 % tuku, hledejte na obalu „Řecký jogurt“)
- 100 g borůvek (čerstvých nebo mražených)
- 20 g ovesných vloček (GI 55, nepoužívejte instantní)
- 10 g vlašských ořechů
- Špetka skořice

Jak na to

1. Do misky dejte řecký jogurt.
2. Navrch nasypete ovesné vločky a borůvky.
3. Posypete nasekanými vlašskými ořechy a skořicí.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 20 g ovesných vloček použijte 10 g – vločky mají sice nízký GI, ale taky dost kalorií. Ušetříte 35 kalorií.

COTTAGE SÝR S AVOKÁDEM A VEJCEM NA POHANKOVÉM CHLEBU

Cottage sýr má 100 kalorií a 13 g bílkovin na 100 g – ideální tajná zbraň fitness snídaní. Pohankový chleba má GI 40.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
410 kcal	32 g	30 g	19 g

Co budete potřebovat

- 150 g sýra cottage
- 1 plátek pohankového chleba (40 g)
- 1 vejce
- Čtvrtina avokáda (asi 30 g)
- 60 g cherry rajčátek
- Hrst čerstvé pažitky
- Sůl, pepř, špetka chilli
- 1 lžička olivového oleje

Jak na to

1. Vejce usmažte na pánvi s lžičkou oleje, jak máte ráda – na hniličku nebo natvrdo.
2. Avokádo rozmačkejte vidličkou, osolte, opepřete.
3. Chleba lehce opečte v topinkovači.
4. Na chleba namažte cottage, navrch rozetřete avokádo, položte vejce a pokladte rozpůlená cherry rajčátka.
5. Posypte čerstvou pažitkou a špetkou chilli.

Jak ušetřit kalorie:

Když místo cottage použijete 100 g cottage + 50 g řeckého jogurtu 0 %, ušetříte kolem 30 kalorií a získáte mírnější chuť.

TVAROHOVÉ LÍVANEČKY S LESNÍM OVOCEM

Sladká snídaně bez výčitek.

Bez mouky, bez cukru, jen tvaroh, vejčka, vločky a lesní ovoce. 32 g bílkovin.

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
390 kcal	32 g	38 g	11 g

Co budete potřebovat

- 150 g netučného tvarohu
- 2 vejce
- 30 g jemných ovesných vloček (GI 55)
- 1 lžička jedlé sody
- Špetka skořice
- Trošku oleje na pánev
- K servírování: 100 g lesního ovoce (jahody, maliny, borůvky)

Jak na to

1. V míse smíchejte tvaroh, vejce, ovesné vločky, sodu a skořici. Pořádně promíchejte do hladkého těsta.
2. Pánev rozežřejte na střední teplotu a lehce vymažte olejem.
3. Lžící nabírejte těsto a pečte malé lívanečky asi 8 cm v průměru.
4. Po dvou minutách otočte a dopečte další minutu.
5. Servírujte s lesním ovocem.

Jak ušetřit kalorie:

Místo dvou celých vajec použijte 1 celé vejce + 2 bílky – ušetříte 50 kalorií, lívanečky budou stejně dobré.

ŠUNKOVÝ SALÁT S VEJCEM A CELOZRNNÝM CHLEBEM

Salát na snídani?

V létě naprostá pohoda. Lehké, čerstvé, plné bílkovin a uvaříte ho během deseti minut.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
380 kcal	30 g	22 g	18 g

Co budete potřebovat

- 100 g kvalitní šunky (90 % masa a více)
- 2 vejce natvrdo
- 100 g cherry rajčátek
- Půl menší okurky
- Hrst polníčku nebo ledového salátu
- 30 g eidamu 30 % tuku
- 1 plátek pravého žitného chleba (40 g)
- Dresink: 1 lžice olivového oleje, 1 lžice vinného octa, 1 lžička hořčice plnotučné, sůl, pepř

Jak na to

1. Šunku nakrájejte na proužky, sýr na kostičky, vejce na čtvrtky.
2. Cherry rajčátka rozpůlte, okurku nakrájejte na plátky.
3. Do misky dejte salát, navrch šunku, sýr, rajčátka, okurku a vajíčka.
4. Z oleje, octa, hořčice, soli a pepře umíchejte dresink.
Salát zalijte těsně před jídlem.
5. Podávejte s plátkem chleba.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 30 g eidamu 30 % tuku použijte 30 g eidamu 20 % tuku (nebo cottage).

Ušetříte 30 kalorií, bílkoviny zůstanou.

NADÝCHANÁ OMELETA SE SÝREM A BYLINKAMI

Omeleta po francouzsku – vejce našlehaná do nadýchané pěny, plátek sýra, čerstvé bylinky. Vypadá luxusně, hotová za 8 minut.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
360 kcal	28 g	6 g	24 g

Co budete potřebovat

- 3 vejce
- 30 g sýra (eidam, niva nebo kozí – co máte rádi)
- Velká hrst čerstvé petrželky a pažitky
- 1 lžička olivového oleje
- Půl rajčete
- Sůl, pepř

Jak na to

1. Vejce rozklepněte do misky, osolte, opepřete.
2. Šlehačí metlou nebo vidličkou je 30 sekund pořádně našlehejte – má vzniknout našlehaná pěna.
3. Bylinky nasekejte nadrobno a vmíchejte do vajec.
4. Sýr nastrouhejte na hrubo nebo nakrájejte na drobné kostičky.
5. Na pánvi rozežřejte olej, vlijte vejce a nechte 30 sekund zatáhnout.
6. Posypte sýrem, plamen zmírněte a nechte minutu, ať se sýr roztaví.
7. Omeletu přeložte napůl a přesuňte na talíř. K tomu plátky rajčete.

Jak ušetřit kalorie:

Použijte sýr 20 % tuku místo 30 % – ušetříte 30 kalorií. Tajemství nadýchanosti je v důkladném našlehání, ne v tučnějším sýru.

TVAROHOVÝ KRÉM S OVOCEM A MANDLEMI

Když nemáte čas vůbec na nic.
Pět minut, žádné vaření, 30 g bílkovin a ovoce
s nízkým glykemickým indexem.

Čas přípravy: 5 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
340 kcal	30 g	28 g	11 g

Co budete potřebovat

- 200 g netučného tvarohu
- 100 g borůvek nebo malin (GI 25)
- 100 g jablka oloupaného a nakrájeného (GI 39)
- 10 g loupaných mandlí
- Špetka skořice
- Lžička citronové šťávy

Jak na to

1. Tvaroh dejte do misky.
2. Jablko nakrájejte na malé kostičky
a pokapejte citronem (zabráníte zhnědnutí).
3. Smíchejte tvaroh s jablkem.
4. Navrch nasypete borůvky, nasekané mandle
a posypte skořicí.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 200 g tvarohu použijte 150 g tvarohu
+ 50 g řeckého jogurtu 0 %.
Snížíte kalorie o 30 a textura bude krémovější.



OBĚDY

Oběd je nejdůležitější jídlo dne.

Měl by zasytit na 4–5 hodin a obsahovat všechny tři makroživiny – bílkoviny, kvalitní sacharidy s nízkým glykemickým indexem a trochu zdravých tuků.

Místo bílé rýže (GI 89) tady najdete pohanku (GI 40), čočku (GI 30), bílé fazole (GI 30), batáty (GI 46) a celozrnné těstoviny vařené al dente (GI 42).

Sacharidy jsou důležité přes den – dodávají energii pro cvičení a aktivitu. Až večer se jim vyhneme.

PEČENÉ KUŘECÍ PRSO S BATÁTY A BROKOLICÍ

Klasika fitness kuchyně, ale s batátovou variantou místo bílých brambor. Batáty mají GI 46 (běžné brambory 70), takže nezvedají cukr v krvi.

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
480 kcal	47 g	42 g	11 g

Co budete potřebovat

- 150 g kuřecích prsou
- 200 g batátů (oranžových, GI 46)
- 150 g brokolice
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžička sušeného tymiánu
- Sůl, pepř, sladká paprika

Jak na to

1. Troubu rozehejte na 200 °C.
2. Batáty na kostky asi 2 cm. Položte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, posypte rozmarýnem, tymiánem, solí a pepřem. Promíchejte.
3. Pečte 20 minut.
4. Mezitím kuřecí prso osolte, opepřete a posypte sladkou paprikou.
5. Na pánvi rozehejte zbytek oleje, kuřecí prso opékejte 5 minut z každé strany.
6. Brokolici rozeberte na růžičky a uvařte v páře nebo v osolené vodě 5 minut, ať zůstane křupavá.
7. Servírujte: kuřecí prso nakrájené na plátky, batáty, brokolice. Posypte čerstvou petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 200 g batátů použijte 150 g batátů + 100 g brokolice navíc. Snížíte kalorie o 50, ale zůstane stejně syté.

KUŘECÍ PRSO S POHANKOU A DUŠENOU ZELENINOU

Když nemáte čas vůbec na nic.
Pět minut, žádné vaření, 30 g bílkovin a ovoce
s nízkým glykemickým indexem.

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
470 kcal	45 g	42 g	12 g

Co budete potřebovat

- 150 g kuřecích prsou
- 60 g pohanky lámanky (GI 40)
- 1 mrkev
- Půl papriky
- 100 g brokolice
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sladké papriky
- Sůl, pepř, hrst čerstvé petrželky

Jak na to

1. Pohanku propláchněte, vsypte do hrnce a zalijte 150 ml osolené vody. Vařte 12–15 minut, dokud nenasaje vodu. Stáhněte z plotny a nechte 5 minut odpočívat.
2. Mrkev nakrájejte na kolečka, papriku na proužky, brokolici na malé růžičky.
3. Kuřecí prso nakrájejte na kostky, osolte, opepřete a posypte paprikou.
4. Rozehřejte olej, vsypte kuřecí kostky a opečte 5 minut.
5. Přidejte zeleninu a prolisovaný česnek, restujte 5 minut, ať zelenina zůstane křupavá.
6. Servírujte na pohance, posypte petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 60 g pohanky použijte 40 g pohanky a porci brokolice navíc. Ušetříte 70 kalorií.

ČOČKOVÁ POLÉVKA S KUŘECÍM MASEM A ŽITNÝM CHLEBEM

Čočka má jeden z nejnižších glykemických indexů (GI 30) a hodně bílkovin. V kombinaci s plátkem žitného chleba se vstřebatelnost bílkovin zvýší na téměř 100 procent – luštěnina a obilovina se navzájem doplňují.

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
510 kcal	44 g	52 g	12 g

Co budete potřebovat

- 100 g kuřecích prsou nakrájených na kostky
- 60 g červené čočky (GI 30, doplňuje žitný chleba)
- 1 plátek pravého žitného chleba (40 g – kombinace s čočkou)
- 1 mrkev
- Půl cibule
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 100 g rajčat (loupaných z konzervy)
- 500 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sladké papriky
- 1 lžička sušeného tymiánu
- Hrst čerstvé petrželky
- Sůl, pepř



OBĚDY

Jak na to

1. Cibuli nakrájejte najemno, mrkev na kostičky, řapíkatý celer na drobno.
2. V hrnci rozehejte olej, restujte cibuli 3 minuty.
3. Přidejte kuřecí kostky a opékejte 4 minuty, ať zezlátnou.
4. Vsypťe mrkev, celer a prolisovaný česnek.
Restujte 3 minuty.
5. Posypte paprikou a tymiánem, krátce orestujte.
6. Přidejte rajčata, propláchnutou čočku a zalijte vývarem.
Osolte, opepřete.
7. Vařte na mírném plameni 18–20 minut, dokud čočka není měkká.
8. Servírujte v misce, posypte čerstvou petrželkou.
K polévce podávejte plátek žitného chleba.

Jak ušetřit kalorie:

Pokud chleba vynecháte, vstřebatelnost bílkovin z čočky klesne na 50–60 procent. Lepší ušetřit kalorie jinak – použijte 80 g kuřete místo 100 g, ušetříte 30 kalorií a kombinaci luštěniny + obiloviny zachováte.

KUŘECÍ PRSO S PEČENÝMI BATÁTY A BROKOLICÍ

Pečené batáty místo bramborové kaše.
Stejné množství na talíři, ale GI 46 místo 70
– žádné výkyvy cukru, dlouhý pocit sytosti.

Čas přípravy: 30 minut

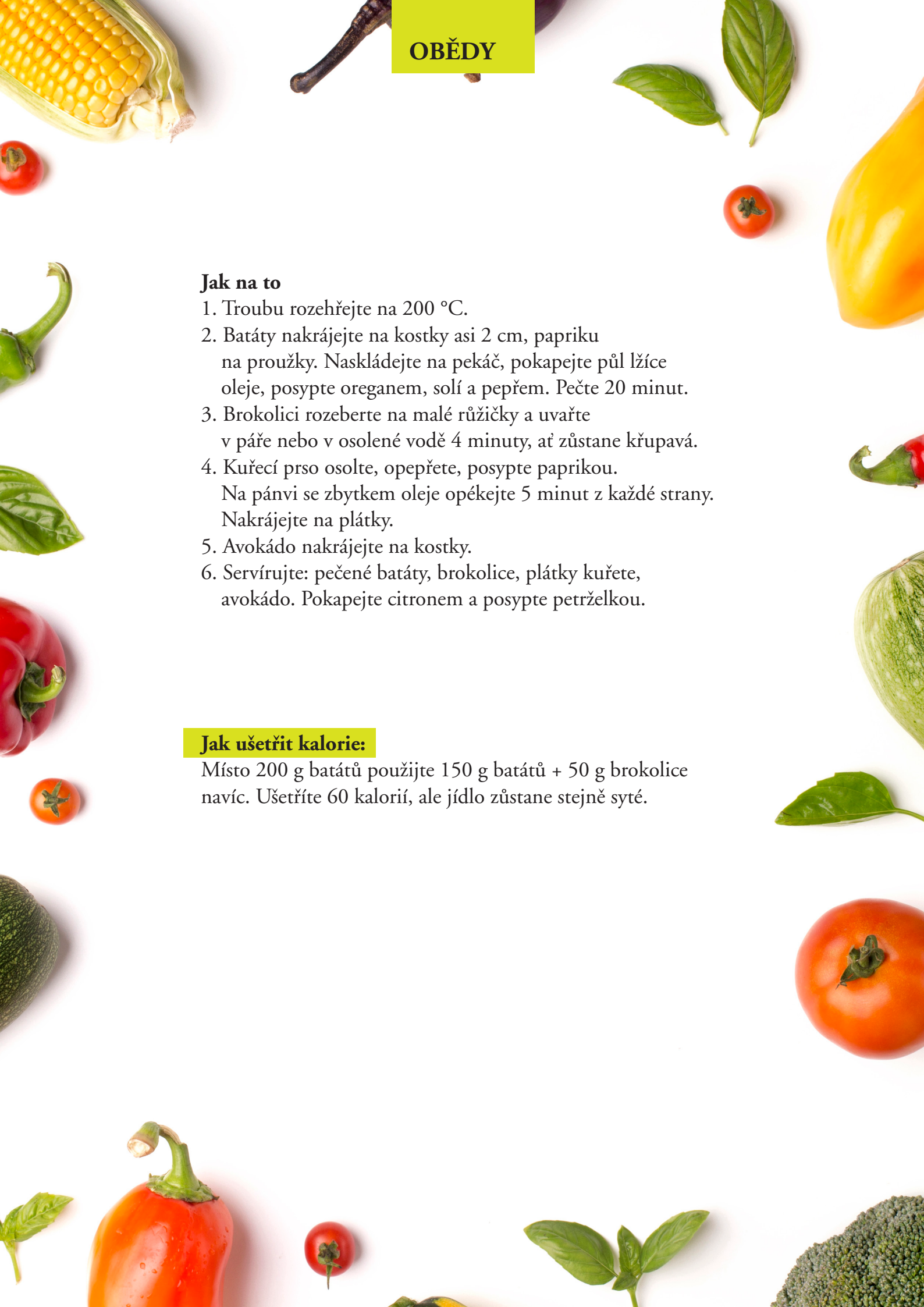
Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
510 kcal	45 g	42 g	14 g

Co budete potřebovat

- 150 g kuřecích prsou
- 200 g batátů (oranžových)
- 150 g brokolice
- Půl papriky
- Čtvrtina avokáda (30 g)
- 1 stroužek česneku
- Hrst čerstvé petrželky
- 1 lžíce olivového oleje
- Šťáva z půl citronu
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sladké papriky
- Sůl, pepř



OBĚDY

Jak na to

1. Troubu rozehejte na 200 °C.
2. Batáty nakrájejte na kostky asi 2 cm, papriku na proužky. Naskládejte na pekáč, pokapejte půl lžíce oleje, posypte oreganem, solí a pepřem. Pečte 20 minut.
3. Brokolici rozeberte na malé růžičky a uvařte v páře nebo v osolené vodě 4 minuty, ať zůstane křupavá.
4. Kuřecí prso osolte, opepřete, posypte paprikou. Na pánvi se zbytkem oleje opékejte 5 minut z každé strany. Nakrájejte na plátky.
5. Avokádo nakrájejte na kostky.
6. Servírujte: pečené batáty, brokolice, plátky kuřete, avokádo. Pokapejte citronem a posypte petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 200 g batátů použijte 150 g batátů + 50 g brokolice navíc. Ušetříte 60 kalorií, ale jídlo zůstane stejně syté.

KRŮTÍ KARBANÁTKY S POHANKOU A BÍLÝMI FAZOLEMI

Pohanka (obilovina) a bílé fazole (luštěnina)
v jednom jídle = dokonalá kombinace pro vstřebatelnost
bílkovin téměř 100 procent.
Plus pohanka má GI jen 40 a fazole 30.

Čas přípravy: 30 minut

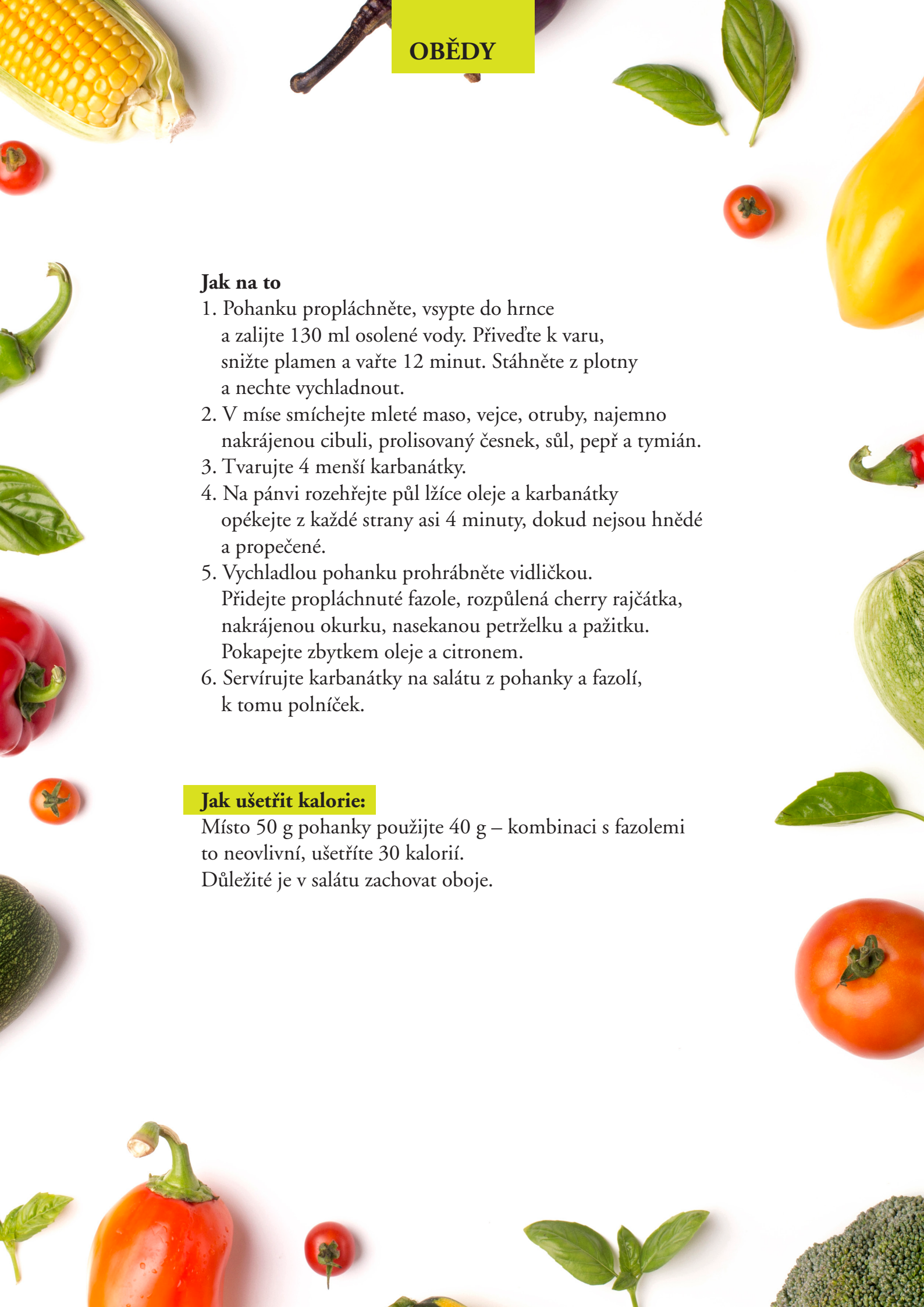
Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
510 kcal	48 g	48 g	12 g

Co budete potřebovat

- 150 g krůtího mletého masa
- 1 vejce
- 1 lžíce ovesných otrub
- Půl menší cibule
- 1 stroužek česneku
- 50 g pohanky lámanky (GI 40)
- 80 g bílých fazolí z konzervy (propláchnuté, GI 30 – kombinace s pohankou)
- 100 g cherry rajčátek
- Půl menší okurky
- Hrst polníčku
- Hrst čerstvé petrželky a pažitky
- Šťáva z půl citronu
- 1 lžíce olivového oleje
- Sůl, pepř, sušený tymián



OBĚDY

Jak na to

1. Pohanku propláchněte, vsypte do hrnce a zalijte 130 ml osolené vody. Přiveďte k varu, snižte plamen a vařte 12 minut. Stáhněte z plotny a nechte vychladnout.
2. V míse smíchejte mleté maso, vejce, otruby, najemno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, sůl, pepř a tymián.
3. Tvarujte 4 menší karbanátky.
4. Na pánvi rozehejte půl lžíce oleje a karbanátky opékejte z každé strany asi 4 minuty, dokud nejsou hnědé a propečené.
5. Vychladlou pohanku prohrábněte vidličkou. Přidejte propláchnuté fazole, rozpůlená cherry rajčátka, nakrájenou okurku, nasekanou petrželku a pažitku. Pokapejte zbytkem oleje a citronem.
6. Servírujte karbanátky na salátu z pohanky a fazolí, k tomu polníček.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 50 g pohanky použijte 40 g – kombinaci s fazolemi to neovlivní, ušetříte 30 kalorií.
Důležité je v salátu zachovat oboje.

PEČENÝ LOSOS S BATÁTY A CHŘESTEM

Losos má omega-3 mastné kyseliny, batáty nízký glykemický index, chřest je téměř bez kalorií. Ideální obědová kombinace.

Čas přípravy: 30 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
510 kcal	38 g	38 g	21 g

Co budete potřebovat

- 130 g filetu lososa
- 200 g batátů
- 150 g zeleného chřestu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- Půl citronu
- Hrst čerstvého kopru
- Sůl, pepř, sladká paprika

Jak na to

1. Troubu rozehejte na 200 °C.
2. Batáty nakrájejte na kostky, položte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, osolte, opepřete, posypte paprikou. Pečte 15 minut.
3. Pak na pekáč přidejte chřest a filet lososa.
Lososa pokapejte zbytkem oleje, osolte, opepřete a navrch pokladte plátek citronu.
4. Pečte dalších 12 minut, dokud losos snadno nedělí na vložky.
5. Před servírováním posypte čerstvým koprem.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 200 g batátů použijte 150 g batátů + 200 g chřestu navíc. Ušetříte 50 kalorií a chřest skoro nemá kalorie.

TUŇÁKOVÝ SALÁT S FAZOLEMI A VEJCEM

Bílé fazole mají GI jen 30 a hodně vlákniny.
Tuňák s vejci dodá hromadu bílkovin.
Hotový oběd za 10 minut.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
450 kcal	44 g	28 g	14 g

Co budete potřebovat

- 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě (asi 120 g po odkapání)
- 120 g bílých fazolí z konzervy (propláchnuté, GI 30)
- 2 vejce natvrdo
- 100 g cherry rajčátek
- Půl menší okurky
- Půl červené cibule
- Hrst polníčku nebo rukoly
- Dresink: 1 lžíce olivového oleje, 1 lžíce vinného octa, 1 lžička hořčice plnotučné, sůl, pepř

Jak na to

1. Tuňák nechte okapat, vejce nakrájejte na čtvrtky.
2. Cherry rajčátka rozpůlte, okurku nakrájejte na plátky, cibuli najemno.
3. Z oleje, octa, hořčice, soli a pepře umíchejte dresink.
4. Do velké misky dejte salát, fazole, rajčátka, okurku, cibuli a tuňáka.
5. Zalijte dresinkem, nvrch pokladte čtvrtky vajec.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 120 g fazolí použijte 80 g fazolí + 50 g okurky navíc.
Ušetříte 50 kalorií a salát zůstane stejně sytý.

KUŘECÍ PRSO S CELOZRNNÝMI TĚSTOVINAMI AL DENTE

Klíčem je vařit těstoviny al dente – pevné na skus. Tehdy mají GI jen 42. Když je vaříte do měkka, GI se zvedne na 60.

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
510 kcal	45 g	50 g	11 g

Co budete potřebovat

- 150 g kuřecích prsou
- 60 g celozrnných těstovin (suchá váha)
- 100 g cherry rajčátek
- Hrst rukoly
- 1 stroužek česneku
- 20 g parmezánu
- 1 lžíce olivového oleje
- Hrst čerstvé bazalky
- Sůl, pepř, sušené oregano

Jak na to

1. Vodu osolte a přiveďte k varu. Vsypete těstoviny a vařte přesně podle návodu mínus 1 minuta – mají být al dente, pevné na skus.
2. Mezitím kuřecí prso osolte, opepřete, posypte oreganem.
3. Na pánvi rozehřejte půl lžíce oleje a kuřecí prso opékejte 5 minut z každé strany. Nakrájejte na plátky.
4. Cherry rajčátka rozpůlte.
5. Těstoviny scedte, vraťte do hrnce. Přidejte zbytek oleje, prolisovaný česnek, rajčátka a rukolu. Krátce promíchejte (zelenina jen povadne).
6. Servírujte: těstoviny, kuřecí maso, posypte parmezánem a bazalkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 60 g těstovin použijte 40 g těstovin + 100 g restované cukety navíc. Ušetříte 70 kalorií.

KUŘECÍ SALÁT S BÍLÝMI FAZOLEMI A GRANÁTOVÝM JABLKEM

Bílé fazole mají GI jen 30 a hodně vlákniny – sytí na hodiny. Granátové jablko přidá svěžest a antioxidanty.

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
470 kcal	44 g	38 g	13 g

Co budete potřebovat

- 150 g kuřecích prsou
- 120 g bílých fazolí z konzervy (propláchnuté, GI 30)
- 100 g cherry rajčátek
- Půl okurky
- 60 g granátového jablka (zrna)
- Hrst polníčku
- Půl červené cibule
- Hrst čerstvé máty a petrželky
- Šťáva z půl citronu
- 1 lžíce olivového oleje
- Sůl, pepř, sušené oregano

Jak na to

1. Kuřecí prso osolte, opepřete, posypte oreganem. Na pánvi s lžičkou oleje opékejte 5 minut z každé strany. Nakrájejte na plátky.
2. Cherry rajčátka rozpůlte, okurku nakrájejte na kostičky, cibuli najemno.
3. Z citronu, zbytku oleje, soli a pepře umíchejte dresink.
4. Do velké misky dejte polníček, propláchnuté fazole, zeleninu a granátové jablko.
5. Zalijte dresinkem, navrch pokladte plátky kuřete a posypte mátou s petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 120 g fazolí použijte 80 g fazolí
– bílkovin bude i tak hodně z kuřete, ušetříte 40 kalorií.

VEPŘOVÁ PANENKA S PEČENOU KOŘENOVOU ZELENINOU

Vepřová panenka je nejlibovější část prasete (4 g tuku na 100 g). Pečená kořenová zelenina má střední GI a hodně vlákniny.

Čas přípravy: 40 minut

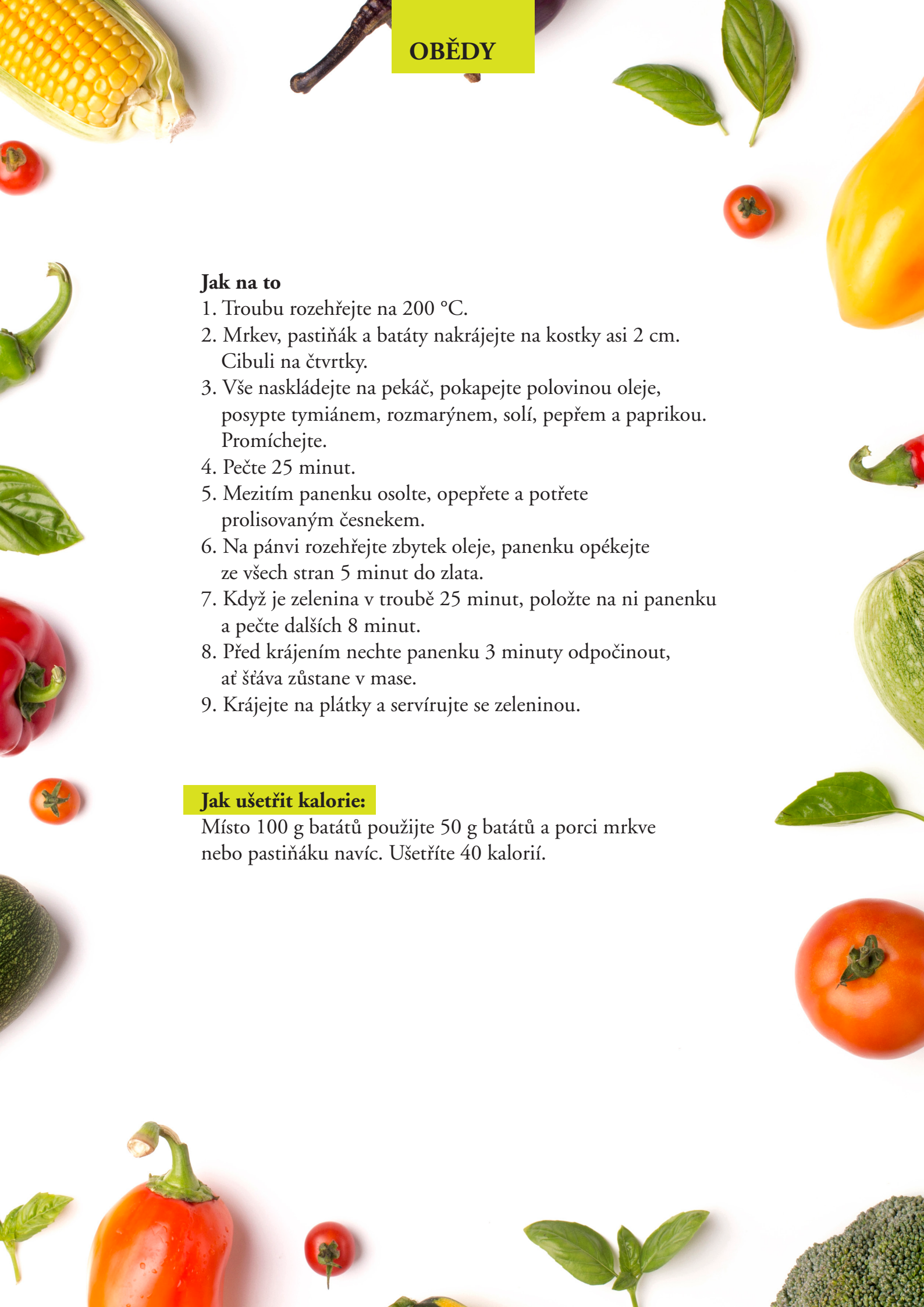
Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
460 kcal	44 g	32 g	16 g

Co budete potřebovat

- 150 g vepřové panenky
- 100 g mrkve
- 100 g pastináku nebo petržele kořenové
- 100 g batátů
- Půl cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- Sůl, pepř, sladká paprika



OBĚDY

Jak na to

1. Troubu rozehřejte na 200 °C.
2. Mrkev, pastiňák a batáty nakrájejte na kostky asi 2 cm. Cibuli na čtvrtky.
3. Vše naskládejte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, posypte tymiánem, rozmarýnem, solí, pepřem a paprikou. Promíchejte.
4. Pečte 25 minut.
5. Mezitím panenku osolte, opepřete a potřete prolisovaným česnekem.
6. Na pánvi rozehřejte zbytek oleje, panenku opékejte ze všech stran 5 minut do zlata.
7. Když je zelenina v troubě 25 minut, položte na ni panenku a pečte dalších 8 minut.
8. Před krájením nechte panenku 3 minuty odpočinout, ať šťáva zůstane v mase.
9. Krájejte na plátky a servírujte se zeleninou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 100 g batátů použijte 50 g batátů a porci mrkve nebo pastiňáku navíc. Ušetříte 40 kalorií.



VEČEŘE

Pro večeři platí nejjednodušší pravidlo: jen bílkoviny a tepelně upravená zelenina. Žádné sacharidy. Žádná syrová zelenina.

Důvod je jednoduchý – sacharidy večer tělo nepotřebuje, jelikož po jídle nejde už nic dělat (jen sedět a spát). Co tělo nespotřebuje, uloží jako tuk. Studie z Harvardu ukázaly, že večerní jídla bohatá na sacharidy jsou silně spojená s přibíráním v oblasti břicha.

Druhé pravidlo – žádná syrová zelenina večer. Tělo v noci pracuje na regeneraci a syrová zelenina (rajčata, paprika, okurka, salát) je dráždivá pro střeva. Tepelně upravená zelenina se tráví snadno a klidně. Probudíte se s plochým břichem, ne s nafouknutým.

Všech deset následujících večeří splňuje obě pravidla – bílkoviny, tepelně upravená zelenina, žádné sacharidy. A vejde se to do 400 kalorií na porci.

PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S GRILOVANOU ZELENINOU

Kuřecí stehno bez kůže je šťavnatější než prsa a má jen o 2 g tuku víc na 100 g. Žádné sacharidy, jen bílkoviny a tepelně upravená zelenina.

Čas přípravy: 40 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
380 kcal	42 g	14 g	18 g

Co budete potřebovat

- 180 g kuřecího stehna bez kosti, bez kůže
- 150 g cukety
- 1 paprika
- 100 g žampionů
- Půl cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžička sušeného tymiánu
- Sůl, pepř, sladká paprika

Jak na to

1. Troubu rozehřejte na 190 °C.
2. Cuketu a papriku nakrájejte na větší kusy, žampiony rozpůlíte, cibuli na čtvrtky.
3. Zeleninu naskládejte do pekáče, pokapejte polovinou oleje, posypte rozmarýnem, tymiánem, paprikou, solí, pepřem. Přidejte celý stroužek česneku.
4. Stehno potřete olejem, osolte, opepřete a položte na zeleninu.
5. Pečte přiklopené alobalem 25 minut, odkryjte a pečte dalších 12 minut.
6. Servírujte přímo z pekáče.

Jak ušetřit kalorie:

Místo kuřecího stehna použijte kuřecí prso – ušetříte 60 kalorií, ale prso je sušší.

Pomůžte ho marinovat 30 minut v jogurtu před pečením.

TVAROHOVÁ ROLOVANÁ OMELETA SE ŠUNKOU

Velmi rychlá a sytá večeře, na kterou stačí pět minut a tři suroviny. 35 g bílkovin, žádné sacharidy.

Čas přípravy: 10 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
310 kcal	35 g	4 g	17 g

Co budete potřebovat

- 3 vejce
- 100 g netučného tvarohu
- 60 g kvalitní šunky (90 % masa)
- Hrst čerstvé pažitky
- 1 lžička olivového oleje
- 100 g restované cukety nebo špenátu (jako příloha)
- Sůl, pepř

Jak na to

1. Cuketu nakrájejte na plátky a krátce restujte na pánvi 4 minuty s špetkou soli (nebo místo ní udělejte hrst restovaného špenátu).
2. Vejce rozšlehejte v misce, osolte, opepřete.
3. Pažitku nasekejte nadrobno.
4. Na pánvi rozehejte olej, vlijte vejce a nechte zatáhnout asi 2 minuty.
5. Tvaroh smíchejte s polovinou pažitky.
6. Když je omeleta zatažená, rozetřete na ní tvarohovou směs.
7. Položte plátky šunky a omeletu pevně srolujte.
8. Nakrájejte na plátky, posypte zbytkem pažitky a podávejte s restovanou cuketou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 3 celých vajec použijte 1 celé vejce + 4 bílky – ušetříte 70 kalorií, bílkoviny zůstanou stejné.

PEČENÝ LOSOS S DUŠENÝM ŠPENÁTEM

Losos je výborný zdroj bílkovin a omega-3.
Dušený špenát s česnekem je klasická kombinace,
která se naprosto vejde do večerních pravidel.

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
380 kcal	36 g	8 g	22 g

Co budete potřebovat

- 130 g filetu lososa
- 200 g čerstvého špenátu (nebo 150 g mraženého)
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička olivového oleje
- Půl citronu
- Špetka muškátového oříšku
- Sůl, pepř

Jak na to

1. Troubu rozehejte na 200 °C.
2. Lososa položte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, osolte, opepřete a navrch pokladte plátek citronu.
3. Pečte 12 minut.
4. Mezitím na pánvi rozehejte zbytek oleje a krátce orestujte prolisovaný česnek (nesmí připálit).
5. Vsypete špenát a duste asi 3 minuty, dokud se neutáhne. Osolte, opepřete a posypte muškátem.
6. Servírujte lososa na špenátu, pokapejte zbytkem citronu.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 130 g lososa použijte 130 g pstruha nebo tresky.
Ušetříte 80 kalorií (losos má víc tuku) a bílkoviny zůstanou.

KREVETY NA ČESNEKU S DUŠENOU BROKOLICÍ

Lehká rychlá večeře s mořskými plody.

Krevety mají jen 100 kcal a 22 g bílkovin na 100 g – ideál.

Čas přípravy: 15 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
290 kcal	38 g	12 g	11 g

Co budete potřebovat

- 150 g loupáných krevet (čerstvých nebo mražených, rozmrazených)
- 200 g brokolice
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- Půl citronu
- Hrst čerstvé petrželky
- Sůl, pepř, špetka chilli

Jak na to

1. Brokolici rozeberte na malé růžičky.
2. V hrnci přiveďte k varu osolenou vodu. Brokolici v ní vařte 4 minuty, pak sceďte a propláchněte studenou vodou (zachová si barvu).
3. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte prolisovaný česnek a krátce orestujte (nesmí připálit).
4. Vsypete krevety, osolte, opepřete, posypte chilli. Smažte 2 minuty.
5. Přidejte uvařenou brokolici, krátce promíchejte.
6. Před servírováním pokapejte citronem a posypte petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo lžíce olivového oleje použijte půl lžíce – krevety mají vlastní vodu, takže se nepřipálí. Ušetříte 50 kalorií.

KRŮTÍ PRSO S PEČENÝM CHŘESTEM A ŠPENÁTEM

Krůtí maso má nejvyšší poměr bílkovin ke kaloriím ze všech mas. Chřest je téměř bez kalorií. Lehká, ale sytá večeře.

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
350 kcal	45 g	12 g	12 g

Co budete potřebovat

- 180 g krůtího prsa
- 150 g zeleného chřestu
- 100 g čerstvého špenátu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- Půl citronu
- Sůl, pepř, sušené oregano

Jak na to

1. Troubu rozehejte na 200 °C.
2. Chřest položte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, osolte, opepřete. Pečte 12 minut.
3. Mezitím krůtí prso osolte, opepřete, posypte oreganem.
4. Na pánvi rozehejte zbytek oleje a maso opékejte 5 minut z každé strany. Nakrájejte na plátky.
5. V téže pánvi krátce orestujte prolisovaný česnek a vsypte špenát. Duste 2 minuty, dokud se neutáhne.
6. Servírujte krůtí prso, chřest, špenát, pokapejte citronem.

Jak ušetřit kalorie:

Místo lžíce oleje použijte půl lžíce + sprej na pečení na pekáč. Ušetříte 50 kalorií.

VEPŘOVÉ MEDAILONKY S DUŠENÝMI ŽAMPIONY

Vepřová panenka nakrájená na medailonky se na pánvi udělá za 8 minut. K tomu dušené žampiony s česnekem.

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
360 kcal	42 g	8 g	17 g

Co budete potřebovat

- 150 g vepřové panenky
- 200 g žampionů
- Půl menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- Hrst čerstvé petrželky
- Sůl, pepř, sušený tymián

Jak na to

1. Vepřovou panenku nakrájejte na medailonky asi 2 cm silné. Osolte, opepřete, posypte tymiánem.
2. Žampiony nakrájejte na plátky, cibuli najemno.
3. Na pánvi rozehejte půl lžíce oleje, medailonky opékejte 3 minuty z každé strany. Vyndejte stranou a přiklopte alobalem.
4. Do téže pánve dejte zbytek oleje, restujte cibuli 2 minuty.
5. Přidejte žampiony a vařte 5 minut, dokud nepustí vodu a ta se neodpaří.
6. Vsypťe prolisovaný česnek, krátce promíchejte.
7. Servírujte medailonky na žampionech, posypte petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 150 g panenky použijte 130 g – bílkovin bude stejně, ušetříte 30 kalorií.

KVĚTÁKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S KUŘECÍM MASEM

Polévka jako večeře. Krémový květák bez smetany (vznikne rozmixováním uvařeného kvěťáku), kuřecí maso na bílkoviny.

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
320 kcal	32 g	18 g	12 g

Co budete potřebovat

- 100 g vařeného nebo uzeného kuřecího prsa
- 300 g kvěťáku (asi půl menšího)
- Půl cibule
- 1 stroužek česneku
- 60 g netučného tvarohu
- 20 g eidamu 30 % tuku (nastrouhaného)
- 400 ml zeleninového vývaru
- 1 lžička olivového oleje
- Hrst čerstvé petrželky
- Sůl, pepř, špetka muškátového oříšku

Jak na to

1. Květák rozeberte na růžičky, cibuli nakrájejte najemno.
2. V hrnci rozehejte olej, restujte cibuli 3 minuty.
3. Přidejte prolisovaný česnek a květák, krátce promíchejte.
4. Zalijte vývarem, osolte, opepřete. Vařte 12 minut, dokud květák není měkký.
5. Polévku stáhněte z plotny, vmíchejte tvaroh a tyčovým mixérem rozmixujte do hladka.
6. Vraťte na mírný plamen, přidejte muškát a nakrájené kuřecí maso. Krátce prohřejte (nesmí vařit).
7. Servírujte v misce, posypte sýrem a petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo eidamu 30 % použijte 20 g eidamu 20 % nebo úplně vynechte – ušetříte 30–60 kalorií. Tvaroh dělá hlavní krémovou texturu.

PEČENÉ KREVETY S CUKETAMI A PAPRIKOU

Krevety s zeleninou pečené na plechu.
Hotové za 20 minut, jen 320 kcal a 35 g bílkovin.

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
320 kcal	35 g	14 g	14 g

Co budete potřebovat

- 150 g loupáných krevet
- 1 cuketa
- 1 paprika
- Půl menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- Půl citronu
- Hrst čerstvé petrželky
- Sůl, pepř, sladká paprika, špetka chilli

Jak na to

1. Troubu rozehřejte na 200 °C.
2. Cuketu, papriku a cibuli nakrájejte na kostky asi 2 cm.
3. Vše naskládejte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, posypte solí, pepřem, paprikou. Pečte 12 minut.
4. Mezitím krevety smíchejte se zbytkem oleje, prolisovaným česnekem, chilli a špetkou soli.
5. Po 12 minutách přidejte na pekáč krevety k zelenině a pečte dalších 6–8 minut.
6. Před servírováním pokapejte citronem a posypte petrželkou.

Jak ušetřit kalorie:

Místo 150 g krevet použijte 130 g krevet
– krevety jsou kalorické pro objem. Ušetříte 20 kalorií.

HOVĚZÍ PROUŽKY SE SLANÝM TVAROHEM A CUKETOU

Lehké hovězí maso (libová svíčková) jen krátce orestované, k tomu cuketa pečená v troubě a tvarohový dip s česnekem a bylinkami.

Čas přípravy: 20 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
380 kcal	42 g	14 g	16 g

Co budete potřebovat

- 150 g hovězí svíčkové (nebo zadního)
- 1 cuketa
- 100 g netučného tvarohu
- 1 stroužek česneku
- Hrst čerstvé pažitky
- 1 lžíce olivového oleje
- Šťáva z půl citronu
- Sůl, pepř, sladká paprika

Jak na to

1. Troubu rozehejte na 200 °C.
2. Cuketu nakrájejte na půlměsíčky, naskládejte na pekáč, pokapejte půl lžíce oleje, osolte, opepřete a posypte paprikou. Pečte 15 minut.
3. Mezitím připravte dip: smíchejte tvaroh s prolisovaným česnekem, nasekanou pažitkou, citronem, špetkou soli a pepře.
4. Hovězí maso nakrájejte na tenké proužky napříč vlákny.
5. Na pánvi rozehejte zbytek oleje, maso prudce orestujte 2 minuty (musí zůstat trochu růžové uvnitř). Osolte, opepřete.
6. Servírujte: pečená cuketa, hovězí proužky, na boku tvarohový dip.

Jak ušetřit kalorie:

Místo lžíce oleje použijte půl lžíce + sprej na pečení. Ušetříte 50 kalorií.

PEČENÁ TRESKA S PEČENÝMI FENYKLY A BROKOLICÍ

Treska je nejlibovější ryba (jen 1 g tuku/100 g). Fenykl má jemnou anýzovou chuť, která se s rybami ideálně doplňuje.

Čas přípravy: 25 minut

Porce: 1 porce

Obtížnost: Velmi snadné

KALORIE	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY
290 kcal	38 g	14 g	9 g

Co budete potřebovat

- 150 g filetu tresky (čerstvého nebo rozmraženého)
- 1 menší fenykl (asi 200 g)
- 150 g brokolice
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- Půl citronu
- Hrst čerstvého kopru
- Sůl, pepř, sušené oregano

Jak na to

1. Troubu rozejdete na 200 °C.
2. Fenykl nakrájete na proužky, brokolici rozeberte na růžičky.
3. Naskládejte na pekáč, pokapejte polovinou oleje, posypte oreganem, solí a pepřem. Pečte 15 minut.
4. Tresku osolte, opepřete, položte na pekáč k zelenině. Pokapejte zbytkem oleje a citronem.
5. Pečte dalších 10 minut, dokud ryba snadno nedělí na vločky.
6. Před servírováním posypte koprem.

Jak ušetřit kalorie:

Pokud fenykl nemáte rádi nebo není po ruce, použijte 200 g cukety nakrájené na plátky. Ušetříte 20 kalorií.

CO DĚLAT, KDYŽ PŘESTANETE HUBNOUT

Po několika týdnech se stane, že váha stojí na místě. Tomu se říká plateau a stane se to úplně každé ženě. Tělo je inteligentní stroj, který se přizpůsobí novým podmínkám. Co s tím udělat? Tady je 10 strategií, podložených vědeckými studiemi.

1. DROBNĚ SNÍŽIT KALORICKÝ PŘÍJEM (ALE OPRAVDU JEN DROBNĚ)

Studie publikovaná v International Journal of Obesity (Müller a kol., 2015) ukázala, že po několika týdnech v deficitu klesá bazální metabolismus o 5 až 10 procent. Pro ženu s denním výdejem 1800 kalorií to znamená pokles o 90 až 180 kalorií denně.

Řešení? Odečíst z denního cíle dalších 100 až 150 kalorií. Žádné dramatické snižování – jen jedna lžice oleje méně, o 30 g přílohy méně, plnotučné mléko nahradit polotučným.

2. PŘIDAT CHŮZI (NEAT, NE DALŠÍ TRÉNINKY)

Studie z Mayo Clinic publikovaná v časopise Science (Levine a kol., 2005) zavedla pojem NEAT – neexerciční termogeneze. Jde o energii, kterou tělo spotřebuje při běžných činnostech mimo cílené cvičení. Rozdíl v NEATu mezi dvěma stejně velkými ženami může být i 2000 kalorií týdně.

Praktický cíl: 8000 až 10000 kroků denně. To není o sportu, ale o tom dát si schody místo výtahu, dojít si pro nákup pěšky, hrát si s vnoučaty venku. Tělo na to neumí reagovat zpomalením metabolismu – to je výhoda.

3. DIET BREAK – TÝDEN PAUZY

Studie publikovaná v International Journal of Obesity (Byrne a kol., 2018, tzv. MATADOR studie) sledovala 51 obézních mužů v deficitu. První skupina byla v deficitu nepřetržitě 16 týdnů. Druhá střídala dva týdny v deficitu se dvěma týdny na udržovacím příjmu. Výsledek? Druhá skupina dosáhla o 47 procent většího úbytku hmotnosti a po 6 měsících od konce diety si shozenou váhu lépe udržela.





Praktický postup: Týden jezte na úrovni svého celkového denního výdeje (žádný deficit). Hormonální hladiny se vrátí na normál, leptin (hormon sytosti) stoupne, štítná žláza se rozjede. Pak zpět do deficitu.

4. ZVÝŠIT BÍLKOVINY NA HORNÍ HRANICI

Studie v American Journal of Clinical Nutrition (Soenen a kol., 2013) ukázala, že příjem bílkovin 2,0 g na kg váhy denně urychluje hubnutí o 25 procent ve srovnání s 1,2 g/kg, i když celkový kalorický příjem zůstal stejný.

Důvod: vyšší termický efekt bílkovin a větší pocit sytosti.

Praktický cíl: Pro 70kg ženu znamená přejít z 112 g bílkovin denně na 140 g. To je rozdíl jednoho dalšího kuřecího prsa nebo dvou tvarohů během dne.

5. ZAŘADIT SILOVÝ TRÉNINK, POKUD ZATÍM CHYBÍ

Studie z Frontiers in Endocrinology (Lahav a kol., 2025) ukázala, že u žen v plateau pomáhá zařazení silového tréninku 2 x týdně rozjet hubnutí znovu. Důvod je dvojitý – během silového tréninku se spalují kalorie a po něm tělo „dohořívá“ kalorie ještě 24 až 38 hodin při opravě svalů.

Stačí 30 minut dvakrát týdně.

Doma s vlastní vahou – dřepy, výpady, kliky o stěnu, planky. Není potřeba posilovna ani drahé vybavení.

6. ZKONTROLOVAT SKRYTÉ KALORIE

Studie publikovaná v New England Journal of Medicine (Lichtman a kol., 1992) ukázala šokující výsledek – lidé, kteří tvrdili, že nehubnou „přestože jedí málo“, ve skutečnosti podhodnocovali svůj kalorický příjem v průměru o 47 procent. Mléko v kávě, sušenka u kafe, dva oříšky tady, ochutnávka při vaření tam.

Po několika týdnech v režimu lidé přestanou pečlivě hlídat detaily. Týden poctivého zápisu odhalí, kolik se reálně sní. Většinou to je o 200 až 400 kalorií víc, než si myslíte.

7. SPÁT 8 HODIN, NE 5

Studie v *Annals of Internal Medicine* (Nedeltcheva a kol., 2010) sledovala dvě skupiny v deficitu.

První spala 8,5 hodiny, druhá 5,5 hodiny.

Obě zhubly stejně, ale skupina s 5,5 hodinami spánku ztratila 60 procent svalů a jen 40 procent tuku.

Skupina s 8,5 hodinami opačně.

Pokud váha stojí, ale spíte 5 hodin, problém často není v jídle. Problém je v posteli. Hormony hladu (ghrelin a leptin) se nastavují právě ve spánku.

8. SNÍŽIT STRES A KORTIZOL

Studie z Yale University (Epel a kol., 2000) ukázala, že ženy s chronicky vysokou hladinou kortizolu (stresového hormonu) mají při stejném kalorickém příjmu významně více viscerálního tuku v oblasti břicha. Kortizol blokuje spalování tuku a přesouvá ho do středu těla.

Praktická pomoc: 10 minut denního ztišení (procházka bez telefonu, dýchání, kniha místo televize před spaním). Studie v *Psychosomatic Medicine* ukázaly, že i krátká denní praxe snižuje kortizol o 15 procent během 8 týdnů.

9. ZKONTROLOVAT HORMONY – ZEJMÉNA ŠTÍTNOU ŽLÁZU

Po čtyřicítce klesá u žen funkce štítné žlázy.

Hypotyreóza (snížená funkce) způsobuje pomalý metabolismus a rezistenci na hubnutí, i když člověk dělá vše správně. Studie v *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* uvádí, že subklinickou hypotyreózou trpí až 10 procent žen po 40. roce.

Pokud váha stojí déle než 6 týdnů přes všechny snahy, stojí za to zajít na vyšetření TSH, fT4, případně i pohlavních hormonů. Léčba hypotyreózy je jednoduchá a hubnutí se hned rozjede.





10. VYŘADIT ALKOHOL – ALESPON NA ČAS

Studie publikovaná v American Journal of Clinical Nutrition (Suter a kol., 1992) ukázala, že tělo při příjmu alkoholu zastaví spalování tuku téměř na nulu, dokud alkohol nezpracuje. Sklenka vína k večeři tak může zastavit spalování tuku až na 6 hodin.

Plus alkohol obsahuje 7 kalorií na gram (víc než cukr). Sklenka vína má 150 kalorií, půllitr piva 200.

Týdně se to může vyšplhat na 1500 kalorií skrytých v něčem, co si žena ani nepoznamenala.

Pokud žádná z těchto strategií nezabere ani po 3–4 týdnech, je čas zajít k nutričnímu terapeutovi nebo lékaři.

Dlouhodobý hluboký deficit může poškodit hormonální zdraví, zejména štítnou žlázu a reprodukční systém.

Tělo si potřebuje občas dát pauzu – a to je v pořádku.