



JÍME  
ZDRAVĚ

Kuchařka a průvodce  
zdravou stravou pro  
profesionální a hobby  
sportovce a všechny,  
kteří se rádi hýbou

# jíme zdravě

v pohybu  
s prof. Vítkem



**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2022  
jako svou 17. publikaci,  
192 stran  
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2  
[www.jimezdrave.cz](http://www.jimezdrave.cz)**

**ISBN 978-80-88387-42-8**

# **jíme zdravě**

**v pohybu**

**s prof. Vítkem**

# jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**.

Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava.

Berte je spíš jako orientační údaje.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

🌱 – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů

🌿 – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů

🚫 – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

Pro snazší orientaci v našem označení používáme vločky vždy bezlepkové, čokoládu pouze veganskou a sojové maso bez lepku. Pokud na ně ale nemáte alergii nebo intoleranci, nahradte suroviny těmi, na které jste zvyklí.

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

## zkratky v kuchařce

V kuchařce narazíte na zkratky, které vám objasní následující tabulka:

**HC** = high carbohydrate

→ vysokosacharidový recept ( $\geq 55$  % z celkového kalorického příjmu)

**LF** = low fat

→ nízkotučný recept ( $\leq 25$  % z celkového kalorického příjmu)

**HFe** = high iron

→ recept s vysokým obsahem železa ( $\geq 30$  % z denní normy pro muže)

**HFA** = high folic acid

→ recept s vysokým obsahem kyseliny listové ( $\geq 30$  % z denní normy pro muže)

**HP** = high protein

→ vysokoproteinový recept ( $\geq 20$  % z celkového kalorického příjmu)

**HFw** = high omega-3 fats

→ recept s vysokým obsahem omega-3 tuků ( $\geq 8$  % z celkového kalorického příjmu)

**LE** = low energy

→ nízkenergetický recept ( $\leq 1500$  kJ v 1 porci hlavního jídla)

**HvitD** = high vitamin D

→ recept s vysokým obsahem vitamínu D ( $\geq 30$  % z denní normy)

**Sn** = snídaně

**Sv** = svačina

## Slovy Jíme zdravě

Milí sportovci a fanoušci zdravého životního stylu, víme, že bez pohybu by o zdravém životním stylu nemohla být moc řeč. Sport a zdravá vyvážená strava jdou bezpochyby ruku v ruce, a tak jsme právě jim zasvětili další sbírku jednoduchých a výživných receptů.

Ať už sportujete na vrcholové úrovni, řadíte se mezi příležitostné sportovce anebo se jen chcete kvalitně stravovat, správná výživa vám pomůže k lepším výkonům a zároveň zajistí rychlejší regeneraci a odolnost. Sepsali jsme pro vás, milovníky různorodých sportů, 80 receptů, které vašemu tělu dodají přesně to, co před či po výkonu potřebuje. Stejně jako u každé kuchařky z naší dílny jsou recepty použitelné pro širokou veřejnost. Pokud si tedy zrovna neplánujete sestavovat sportovní jídelníček, nevadí. Kuchařka pro vás bude skvělým pomocníkem na cestě k rozmanité a vyvážené stravě.

Než jsme na této kuchařce začali pracovat, oslovili jsme profesionální, amatérské i hobby sportovce. Zjišťovali jsme od nich, co je v oblasti výživy trápí a co by od kuchařky potřebovali. Z našich

průzkumů vyšlo, že sportovcům chybí na talíři hlavně pestrost a že se recepty v jejich jídelničkách pořád opakují. Zjistili jsme také to, že by ocenili inspiraci na pokrmy, které spadají do škatulek „rychlé, snadné, zdravé, chutné a dostupné“. Přesně to jsme při tvorbě kuchařky do posledního receptu respektovali. Sestavili jsme ji tak, aby vám zpestřila jídelniček a zároveň splňovala všechny principy správné sportovní a zdravé výživy.

Vznik této kuchařky inspiroval a inicioval pan profesor Libor Vítek, špička v oboru sportovní výživy, klinický biochemik, lékař internista-hepatolog ve Všeobecné fakultní nemocnici 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Pan profesor je odborník, který se mimo jiné stará o jídelničky mnoha vrcholových sportovců, reprezentantů ČR, olympioniků a medailistů z mistrovství světa. Publikoval více než 300 odborných prací s více než 5 000 citacemi, má za sebou 25 let klinické praxe i práce s vrcholovými, výkonnostními i rekreačními sportovci. Dalo by se říct, že je Jíme zdravě v pohybu jeho vysněným dílem, a nám je nesmírnou ctí, že můžeme být jeho prostředníky a spolupracovníky.

Ještě jednou vás, společně s panem profesorem, vítáme na stránkách naší další kuchařky. Snad se budete díky této výživové bibli cítit skvěle a dosáhnete (nejen) sportovních snů a vytyčených cílů.

**Přejeme dobrou chuť,  
velkou sílu a vynikající výdrž.**

Váš tým Jíme (a tentokrát i cvičíme) zdravě

# Slovy pana profesora

Vážení sportovci a fanoušci zdravého životního stylu, jak asi víte, zdravý jídelníček je základním předpokladem pro správné fungování našeho těla. Ovlivňuje fyzické i psychické zdraví, odolnost vůči stresu i vůči nemocem. Platí to pro každodenní běžný život i pro fyzickou výkonnost při sportovních aktivitách.

Jak již bylo uvedeno, pracuji jako klinický biochemik a internista-hepatolog a v rámci svých odborností se starám o řadu českých elitních sportovců. Jsem lékařem české biatlonové reprezentace, spolupracuji s Českým olympijským výborem, resortním sportovním centrem Victoria VSC i řadou sportovních svazů. Při přípravě této publikace jsem tedy vycházel právě ze svých mnohaletých zkušeností, ale i z požadavků sportovců, kteří mě dlouhodobě žádali, abych jim připravil manuál, podle kterého by mohli vařit a stravovat se tak, aby byla jejich výkonnost co nejvyšší.

Než však přijdou na řadu recepty stvořené pro život v pohybu, přiblížím vám nejprve principy a zásady sportovní výživy. Jsem si dobře vědom toho, že se jedná

o složité téma a že se v této oblasti vyskytují různé stravovací postupy, včetně těch velmi módních, často nepodložených.

Vězte však, že v naší kuchařce najdete pouze fakta, která jsou uznávána a respektována většinou odborných autorit v oblasti sportovní výživy. Troufnu si tvrdit, že pokud si následující principy osvojíte, budou vám velice nápomocné při dosahování jak krátkodobých, tak i dlouhodobých sportovních met.

*Libor Vittek*





# Principy sportovní výživy

Pokud sportujete, principy vašeho jídelníčku by měly vycházet ze zásad zdravé, racionální výživy, kterou odborníci obecně doporučují. Výživa ve vrcholovém sportu má samozřejmě svá specifika, která zohledňují extrémní energetické nároky i požadavky na skladbu jídelníčků v některých sportovních disciplínách. Obecně ale platí, že základní principy jsou univerzální a pokud si je osvojíte, můžete z nich nesmírně těžit i v rámci rekreačního sportování a zdravé výživy obecně.

Správný jídelníček se vám odmění zlepšenou fyzickou výkonností, lepší tolerancí k zátěži, zvýšenou odolností vůči infekčním onemocněním a snížením rizik mnoha civilizačních onemocnění.

## Dlouhodobé účinky výživy:

- zvýšení tolerance k tréninkové zátěži
- zlepšení regenerace organismu po fyzické zátěži
- zlepšení stavu pohybového aparátu
- vyšší odolnost vůči zraněním

- posílení imunity a odolnost vůči infekčním onemocněním

## Bezprostřední účinky výživy:

- zajištění dostatečných zdrojů energie
- ovlivnění termoregulace
- udržení optimální vodní a iontové rovnováhy

## „Když člověk jí zdravě, je méně nemocný.“

Velmi významný je i „obyčejný“ fakt, že když člověk jí zdravě, je méně nemocný. A když je méně nemocný, může více sportovat. Pokud svému tělu dopřejete vše potřebné, bude fungovat podstatně lépe. I proto by ve vašem sportovním jídelníčku nemělo mít místo nic, co by mohlo přetěžovat váš metabolismus. Vyhněte se konzumaci alkoholu. Ten do jídelníčku sportovce skutečně nepatří. Taky se snažte přijímat adekvátní množství (zejména nasycených) tuků a bílkovin. Pokud například bílkovin konzumujete nadbytek, zbytečně tím zatěžujete svoje tělo, které má pro jejich využití jen omezené kapacity. O této problematice se dozvíte víc na straně 14.

# Správný sportovní jídelníček

Principy sportovní výživy vycházejí ze zásad zdravé, racionální stravy a jsou přizpůsobeny potřebám konkrétní sportovní aktivity.

Při sestavování vlastního sportovního jídelníčku musíte myslet na vaši tělesnou stavbu, věk a pohlaví, typ sportovní aktivity (silové, silově-vytrvalostní nebo vytrvalostní) i na to, jestli jste právě v přípravné či závodní fázi anebo sportujete na amatérské či rekreační úrovni. Je potřeba brát ohled na případné zdravotní indispozice, chuťové preference a dietní omezení (ta zdravotní i ta vycházející ze specifických dietních plánů s cílem zvýšení fyzické výkonnosti – příkladem mohou být omezení jako bezlepková dieta, vegetariánství, veganství, raw dieta, intermitentní hladovění a další).

Sportovní výživa musí:

- **zajistit dostatek energie,**
- **pokrýt potřeby makronutrientů,**
- **dodat vám dostatek mikronutrientů,**
- **být správně načasovaná,**

**především s ohledem na příjem energie (zejména sacharidů), ostatních makronutrientů i mikronutrientů,**

- **dbát na dostatek tekutin**

## 1. Jezte dostatečně.

Optimálním kalorickým příjmem myslíme takový, který pokryje vaše předpokládané energetické ztráty při sportu. Doplnit to, co při pohybu spálíte, je nesmírně důležité pro rozvoj pohybového aparátu (zejména pro nárůst svalové hmoty), udržení dlouhodobé optimální hmotnosti i množství tukové tkáně.

Kalorický příjem musí vždy odpovídat energetickému výdeji (hovoří se o tzv. individualizaci jídelníčku).

V jídelníčku byste měli mít 4 až 6 jídel denně. Můžete do něj zahrnout i uvážlivé množství doplňků sportovní výživy (např. energetické tyčinky, iontové nápoje atd.).\* Obecně platí, že byste měli  $\frac{2}{3}$  energie ze stravy přijmout do poledních hodin.

\*Denní energetický výdej vrcholových sportovců může dosahovat i přes 20 000 kJ, což je někdy obtížné pokrýt z běžné stravy.

## 2. Přemýšlejte nad makronutrienty.

Dostatečný příjem a správný poměr makronutrientů, tedy sacharidů, bílkovin a tuků, je jedním ze základů ukázkového sportovního jídelníčku <sup>(1)</sup>.

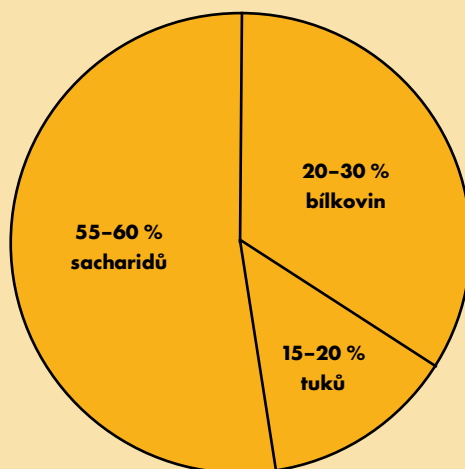
Od běžného jídelníčku se ten sportovní liší větším důrazem na příjem sacharidů. Ty mají tvořit zhruba **55–60 %** z celkového kalorického příjmu, přičemž **20–30 %** jídelníčku by mělo patřit bílkovinám a **15–20 %** tukům.

**TIP: Aby pro vás byla tato kuchařka co nejprínosnější, makronutrienty a jejich procentuální zastoupení najdete u každého receptu.**

Při sestavování vlastního jídelníčku nicméně myslete na to, že jsou tato rozmezí orientační a že byste je měli přizpůsobit vlastní tělesné hmotnosti a dalším individuálním ukazatelům.

### Sacharidy

Sacharidy (jednoduché i komplexní cukry) fungují jako bezprostřední



a nejvýznamnější zdroj energie pro vaše svaly. V těle jsou uloženy ve formě svalového a jaterního glykogenu (zásobárna cukrů ve svalech a játrech) a jsou energetickým zdrojem na zhruba 1 hodinu intenzivní svalové práce <sup>\*</sup> <sup>(2)</sup>.

*Proč jsou sacharidy pro sportovní jídelníček tak důležité?*

- zlepšují efektivitu svalové činnosti
- zdokonalují hospodaření s energetickými zdroji

<sup>\*</sup>To znamená, že během první hodiny sportovního výkonu nepotřebujete žádné doplňky sportovní výživy (energetické nápoje, tyčinky apod.), protože si vaše tělo bere energii z dostupných sacharidů.

- urychlují regeneraci svalů
- zajišťují zásoby cukrů pro další sportovní výkon <sup>(3)</sup>.

Co byste o sacharidech měli vědět?

- Potřeba sacharidů se liší podle objemu a intenzity vašeho tréninku i podle vaší fyzické hmotnosti. Přijímat byste měli kolem 5 až 8 g sacharidů na 1 kg váhy v závislosti na délce a intenzitě sportovního výkonu <sup>(3)</sup>.
- Měli byste je konzumovat hlavně ve formě komplexních sacharidů s nízkým až středním glykemickým indexem (rýže, bulgur, quinoa, pohanka, brambory, celozrnné těstoviny apod.). Vhodné je zařadit také luštěniny (čočka, hrách, cizrna, fazole a sóju).
- Do jídelníčku můžete zakomponovat i rychlé sacharidy (gainery, sacharidové energetické drinky, energetické tyčinky a gely). Ty je nicméně potřeba konzumovat ve správnou dobu vzhledem k pohybové aktivitě.

### Bílkoviny

Bílkoviny jsou nezbytnou součástí sportovních jídelníčků. Velice často se jim ale přikládá větší význam a stává se, že jich sportovci (především muži) konzumují víc, než by měli. Zatímco v běžné populaci se doporučuje denní příjem bílkovin okolo 0,9 g/kg tělesné hmotnosti, denní příjem bílkovin pro silové a vytrvalostní sportovce je 1,2–1,7 g/kg, nikoliv však více <sup>(4)</sup>.

Při tvorbě kuchařky nám přišlo mnoho dotazů na to, proč jsou navrhované recepty vysokosacharidové a ne vysokobílkovinné. Jak to tedy je?

**„ Jak již bylo uvedeno výše, sacharidy (cukry) jsou hlavním palivem pro svalovou práci. Případný nadbytek sacharidů umí tělo uložit, což ovšem neplatí pro bílkoviny. Z bílkovin se energie získává jen velmi omezeně a pokud jsou přijímány v nadbytku, musí se jich lidské tělo obtížně zbavovat a dochází tak k zatížení jater, ledvin i oběhového systému.“**

Bílkoviny byste měli přijímat pouze v přirozené stravě. Pokud je váš energetický příjem optimální, bílkoviny nemusíte nijak doplňovat (např. pomocí proteinových koncentrátů) <sup>(4)</sup>.

Vyšší podíl bílkovin má význam jen při:

- intenzivních trénincích, při nichž sportovci konzumují gainery (tj. sacharidovoproteinové nápoje, v nichž je víc sacharidů než proteinů).\*
- tzv. nutričním tréninku.

**TIP: Ve svém jídelníčku se snažte kombinovat bílkoviny živočišného a rostlinného původu. Biologická dostupnost rostlinných bílkovin je sice nižší, jejich složení ale dostatečně pokrývá nutriční požadavky na všechny aminokyseliny (5).**

Doporučované potraviny  
s vysokým obsahem bílkovin:

#### živočišné

vejce, mléčné bílkoviny, kvalitní masa

#### rostlinného původu

obiloviny, luštěniny, sója, kuskus, bulgur

#### Tuky

Tuky jsou pro správné fungování těla velice důležité. Všeobecně se ve vrcholovém sportu doporučuje přijímat 20–30 % energie právě z nich <sup>(6)</sup>.

*Kdybyste tuků konzumovali méně, mohlo by vám hrozit, že:*

- ve svém jídelníčku nebudete mít dost esenciálních tuků a vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E a K),
- vám budou chybět tuky ve svaloch, kde fungují jako zdroj energie pro svalovou práci,
- ve vašem těle vzniknou prozánětlivé podmínky,
- budete mít mezi hlavními jídly pocit hladu.

Pro tuky zároveň platí pravidlo „Nic se nemá přehánět.“ Pro tělo je náročnější získat z nich energii, takže by skutečně

\*V gainerech je přítomnost bílkovin důležitá, protože zlepšují schopnost regenerace svalového glykogenu.

neměly tvořit víc než 30 % vašeho celkového kalorického příjmu. Výjimkou mohou být sportovci s extrémním kalorickým příjmem a sportovci ve specifických sportovních disciplínách.

V běžné české populaci tvoří příjem tuků více než 40 % z celkového kalorického příjmu. Příjem nasycených tuků (většinou živočišného původu) často přesahuje doporučených 7 – 9 % z celkového kalorického příjmu a příjem polynenasycených tuků bývá nízký (zejména kvůli nedostatečné konzumaci ryb, rostlinných olejů, ořechů a semínek).

Jak dosáhnout doporučeného denního množství polynenasycených tuků (zejména polynenasycených mastných kyselin, tedy omega-3 tuků)? Nahradíte některé potraviny těmi, které jsou obohaceny o omega-3 tuky, a těmi s přirozeně vysokým obsahem omega-3 tuků.

Do jídelníčku zařaďte:

- margaríny obohacené o tyto tuky,

- lněný olej, který je nejbohatším přírodním zdrojem omega-3 mastných kyselin,
- mořské ryby,
- některé druhy semínek (např. lněné) a ořechů,
- suplementy s obsahem omega-3 mastných kyselin, které jsou (jako jedny z mála doplňků) doporučovány i odborníky.

Při skladbě svého sportovního jídelníčku zkuste myslet na to, aby příjem energie z nasycených (převážně živočišných) tuků odpovídal maximálně 7 – 9 % přijímaných kalorií. Nejméně 7 % vašeho kalorického příjmu by měly tvořit polynenasycené mastné kyseliny a zbytek mastné kyseliny mononenasycené (ryby, ořechy, semínka a rostlinné oleje).