

KRABIČKY BEZ POČÍTÁNÍ KALORIÍ

Jíst s klidem,
ne s tabulkami



KRABÍČKY BEZ POČÍTÁNÍ KALORIÍ

Jíst s klidem, ne s tabulkami

ÚVOD

Tato e-kniha nevznikla jako dietní plán. Nevznikla proto, aby vám říkala, kolik máte jíst, vážit nebo počítat. Vznikla z potřeby ulevit.

Od tlaku. Od neustálého řešení jídla. Od pocitu, že když neděláme všechno „správně“, selháváme.

Krabičkování se v posledních letech stalo velmi populárním tématem. Pro někoho představuje pomoc, pro jiného další zdroj stresu. A právě tady jsem cítila potřebu ukázat jinou cestu – krabičky bez počítání kalorií. Takové, které zapadnou do běžného života, nebudou vyžadovat dokonalost a neuberou nám radost z jídla.

Tato kniha je psaná pro ženy, které:

- chtějí jíst rozumně,
- chtějí mít v jídle klid,
- ale nechtějí žít s tabulkami, aplikacemi a čísly v hlavě.

Najdete v ní zkušenosti, postřehy a jednoduché principy, které si můžete přizpůsobit sobě. Ne všechno je potřeba dělat. Stačí si vybrat to, co vám dává smysl.

Čtěte ji pomalu. Bez tlaku. A s vědomím, že i malé zjednodušení může přinést velkou úlevu.

1. JAK JSEM KE KRABIČKOVÁNÍ DOŠLA (A PROČ TO NEBYLA NÁHODA)

Ke krabičkování jsem dospěla podobně jako k minimalismu. Nenápadně. Přirozeně. A možná i ruku v ruce s ním – nebo snad právě díky němu. Sama dnes vlastně nevím, kde přesně byl začátek.

Jen si pamatuji, že to bylo najednou všude kolem mě. Na sociálních sítích. V článcích. Ve skupinách. V reklamách. Neustále mi to nějak vstupovalo do cesty. A v jednu chvíli jsem si pomyslela, že to už nemůže být náhoda.

Pak mi kamarádka vyprávěla, že se jí nechce vařit miniaturní porce jen pro sebe. A tak začala vařit do krabiček. Když ji nebaví jíst čtyři dny po sobě totéž, část jídel zamrazí a připraví si další várku. A pak třeba celý týden jen vytahuje z mrazničky to, na co má zrovna chuť. Bez stání u sporáku. Bez každodenního rozhodování, co zase vařit.

Protože – stejně jako já – nepoužívá mikrovlnnou troubu, ohřívá jídlo klasicky. Večer ho přendá z mrazničky do lednice a druhý den buď prohřeje v kastrůlku, nebo v páře. A musím potvrdit, že to má obrovský rozdíl. Jídlo zůstává šťavnaté, chutné, „živé“. Ohřívání v páře je mimochodem i mým favoritem.

Tehdy mi došlo, že krabičkování vlastně není žádná revoluce. Vždyť kdo pravidelně vaří, vaří většinou víc porcí. Upeče buchtu na několik dní. Navaří plný hrnec guláše. Upeče chléb nebo rohlíky dopředu.

Jen tomu neříkáme krabičkování, máme jídlo v hrnci, v pekáči, v ošatce a průběžně „uždibujeme“.

Už naše babičky vařily plný kastrol guláše s tím, že třetí den chutná nejlépe.

Krabičky ale dávají modernímu stravování jiný rozměr. Pomáhají plánovat konkrétní porce. A s tím přichází nejen větší přehled v jídle, ale i v nákupech a čase.

Osobně si vždy sednu a sepíšu, co bych ráda snídala, obědvala, svačila a večerela. Někdy vařím na více dní (tři až pět), jindy jen na dva. Díky tomu nekupuji zbytečné množství potravin – koupím a spotřebuji.

Občas si dopřeji i takové malé „mezikrabičkové volno“. Sním, co je připravené, a před dalším nákupem buď vytáhnu něco z mrazničky, nebo jdeme s přítelem na večeri a další jídla připravím později. Krabičkování mi zatím nezevšednělo a velmi mi vyhovuje – přestože pracuji z domova.

Nejvíce na něm miluji rána. Klidná, pomalá rána. Uvařím si kávu, vytáhnu krabičku se snídaní a v kuchyni je pořádek, čisto, žádný chaos. To je pro mě obrovská hodnota.

Aby se mi jídlo neomrzelo, dělám drobné chuťové obměny. Například kuře na zelenině: jeden den s bramborami (které jsou mimochodem druhý den ještě zdravější – mají nižší glykemický index), další den s quinoou, kuskusem nebo rýží. Část jídla ochutím kari, část

rajčatovým protlakem, část česnekem. Základ zůstává stejný, chuť pokaždé jiná.

Stejně tak si připravuji overnight oats. A protože mám v zimě ráda teplé snídaně, nedávám si je studené z lednice. Ráno vložím dózu do horké vody a než projdu své ranní rituály v koupelně, je snídaně příjemně teplá. Ovoce přidám čerstvé a hotovo. Bez dlouhých příprav.

Často se setkávám s názorem, že nejlepší a nejzdravější je jíst vše úplně čerstvé. U některých potravin to ale neplatí. Odležení jim naopak prospívá – chuťově i stravitelností.

Co se týče počítání kalorií, úplně chápu, že někdo se bez něj neobejde. Já sama, jako aktivní sportovec, jsem si dříve ráda hlídala makra. Právě krabičky mi ale umožnily, že to dnes nemusím řešit u každého jídla.

Když krabičkujete delší dobu, získáte množství „do oka“. Víte, že zhruba 60 g kuskusu a 120 g masa je pro vás akorát. Víte, že je dobré střídat živočišné a rostlinné bílkoviny. Když mám několik dní po sobě maso, dám si pak lehčí stravu zaměřenou spíš na rostlinné zdroje – tofu, tempeh, edamame, cizrnu. Nebo je střídám i během dne: na oběd maso či ryba, na večeři rostlinná varianta.

I v tom jsou krabičky skvělé. Dávají přehled, klid a pocit, že jídelníček je vyvážený. Pokud si potřebujete kalorie hlídat, je to naprosto v pořádku. A pokud vás to nebaví nebo se v tom neorientujete,

nemusíte věšet hlavu. V této e-knize si ukážeme, jak to jde i bez počítání – tak, aby jídlo chutnalo, bavilo a mělo všeho dostatek.

Všimla jsem si ještě jedné věci: když mám navařeno dopředu, méně ochutnávám při vaření. A to znamená méně nenápadného uzobávání, které se často rovná vyššímu kalorickému příjmu, aniž bychom si to uvědomily.

Ráda střídám sladká a slaná jídla. Jednou sladká snídaně nebo svačina, jindy polévka a fit palačinka. I tím se snižuje chuť na sladkosti a pocit, že si něco „odpírám“.

Lednička před krabičkami může působit skoro prázdně. Jakmile ale nakrabičkuji, je plná – a hlavně přehledná. Neskladuji v ní zbytečnosti.

A když přijde nečekaná návštěva? Většinou není problém. Jogurtový dezert, ovocný nebo zeleninový talířek, dóza s pečenou kořeněnou cizrnou, oříšky, banán přelitý hořkou čokoládou, fit kuličky z mrazničky... Stačí trochu fantazie. Kvůli neplánovaným návštěvám není potřeba držet doma zásoby, které jinak neslouží ničemu.

Krabičky pro mě nejsou dieta. Jsou nástroj klidu, přehledu a lehkosti.

Někdy nás správná cesta nenápadně obchází tak dlouho, až jí začneme věnovat pozornost.