

Jana Kozmalová

Navaríme si CHUDNUTIE

To najlepšie
z kuchyne, ktorej sa
nikdy neprežete



Navarme sí CHUDNUTÍE





Jana Kozmalová

Navaríme si CHUDNUTIE

To najlepšie
z kuchyne, ktorej sa
nikdy neprejete

**Ďakujem svojmu mužovi Ivkovi
za neskutočnú podporu.**

**Ďakujem Stanke Škúciovej
za prvý krok k tejto knižke.**

Ďakujem „mojim babám“ z facebooku.

**Ďakujem Pavlínke Brezinovej
za pomoc a priateľstvo.**

**Ďakujem mojej tete Alene Gieciovej,
že mi pomáhala s prípravou receptov
pre túto knižku.**

J A N A

**Ďalšie recepty nájdete na mojom blogu:
www.janakožmalova.blog.sk**

Copyright © Jana Kozmalová 2013
Bratislava november 2013

ISBN 978-80-89452-74-3

Takto sa to začalo

Tá sukňa mi je úzka, všetko ma akosi tlačí, do ničoho sa nezmestím, neznášam veľké zrkadlá a necítim sa vo svojom tele dobre! Toto si občas povie takmer každá z nás, však? Na rade je diéta. Ale aká? Ako začať? Takéto otázky som si kládla aj ja, hlavou mi behali kombinácie, čo jesť, koľko a kedy, a hlavne NEHLADOVAŤ.

Vraj je všetko na webe, tak som si povedala, idem do toho! Klikala som, hľadala – a našla známou francúzsku diétu, ktorá sľubuje zaručený úspech. Chacha, uškrniem sa a pomyslí si – veď za to nič nedám, skúsím pár dní a uvidím, či to pôjde. A keď to nepôjde, tak to nepôjde. Naštudovala som si jej jednotlivé etapy, zisťujem, že využíva plno dobrých potravín, čo mám rada, je to ľahké a zrozumiteľné. Len si musím osvojiť suroviny a sladidlá, ktoré môžem použiť pri varení a pečení. Prichádzam na to, že všetky sú dostupné v obchodoch.

Išla som do toho na sto percent. A že to bol správny krok, som sa presvedčila, keď na facebooku vznikla skupina, ktorá sa touto diétou zaoberá. Doteraz je mojou druhou rodinou, ktorá mi poradila a pomohla vydržať a pre ktorú robím túto knižku receptov.

Takto nejako sa to celé začalo. Každý deň sme si vymieňali skúsenosti, tvorili recepty a jedálne lístky, radili si, ako na to. Dost mojich prvých receptov pokus-omyl skončilo v koši, kým som postupy nezdokonalila a jedlo sa dalo konzumovať. Nevedela som sa dočkať chvíle, keď si sadnem za počítač a pochvá-

lim sa fotkou krásne vyzerajúceho a chutného jedla. Každý deň vo mne narastala túžba pochváliť sa a zrazu som si uvedomila, že známou francúzsku diétu som si pretvorila na svoj obraz, že dokážem pretvoriť každé klasické jedlo. Jedálny lístok mojej diéty sa rýchlo rozširoval. Už to neboli len syry, jogurty a mäso, vznikli úplne jednoduché recepty, ktoré by mi na začiatku diéty pôvodne ani nenapadlo urobiť.

Samozrejme, treba mať pevnú vôľu, nehladovať, mať trpezlivosť, podporu v rodine alebo u priateľov, pravidelný pohyb a čas na prípravu jedál. A hlavne si dôverovať, že to dokážem a za žiadnu cenu to nevzdám. Za konečný výsledok to fakt stojí. Za ten skvelý pocit, že sa zmestíte do vecí, ktoré ste neobliekli desať rokov a ktoré toľké z nás opatrujú a presvedčajú samy seba, že ich raz oblečú.

Začiatky boli ťažké, nikto mi netvrdil, že to pôjde hop-šup, ale všetko sa dá, keď sa chce, len sa netreba vyhovárať a vracieť si dookola, že „začnem od pondelka“, lebo tých pondelkov už bolo... Treba do toho ísť a nebať sa. Nastaviť si cieľ, na aký si trúfate. To bolo aj mojím heslom počas celej diéty. Podarilo sa mi schudnúť dvadsať kíľ. ☺

Cesta k tejto knihe bola dlhá, som rada, že som ju prešla.

V čom spočíva „moja“ diéta?

Spomínala som už, že som sa inšpirovala obľúbenou francúzskou diétou, ktorú som pretvorila na naše, slovenské, chute a pomery. Vychádzala som z jej základov, ktoré sú hlavnými piliermi mnohých diét založených na delenej strave. Podobne je teda aj môj jedálny lístok založený na proteínoch (bielkovinách) a na obmedzení tukov a cukrov (sacharidov). Telo si vďaka tomu začne brať energiu z vlastného tuku, čo je podstata chudnutia. Väčšina z nás totiž prijíma v potrave oveľa viac sacharidov, ako telo skutočne potrebuje. Obmedzenia sú preto nutné, no pri držaní tejto diéty môžete jesť mäsa, rýb, vajec a zeleniny, koľko chcete. Na začiatku dodržiavate bielkovinové dni, potom ich striedate so zeleninovými dňami, až kým neschudnete na požadovanú hmotnosť. Postupne si môžete pridať aj obľúbené jedlá a v závere jete už takmer čokoľvek. Dobré však je, ak jeden deň v týždni budete jesť len bielkoviny. Dôležitým pravidlom je jesť aspoň raz za deň otruby. Denne by ste mali vypíť od 2 do 3 litrov tekutín, základom je čistá voda, aby telo aj metabolizmus fungovali, ako majú. Nevyhnutná je aj pohybová aktivita, podporí chudnutie a naštartuje metabolizmus, aby bol efekt schudnutia rýchly a trvalý. Čím viac sa budete hýbať, tým viac schudnete. Je vhodné mať pohyb každý deň aspoň tridsať minút, začnite s niečím jednoduchým: bicyklovanie, korčuľovanie, beh, chôdza, tanec...

Ako každá diéta, aj táto má svoje zdravotné riziká, preto jej dodržiavanie zvážte alebo sa poraďte s lekárom, kým sa do nej pustíte (hlavne, ak máte zdravotné problémy).

Výhodou tejto diéty v porovnaní s inými je, že nemáte striktno určený jedálny lístok, približne zo sto povolených potravín si môžete vybrať, čo len chcete, a kombinovať, ako chcete – pri dodržaní základných zásad.

Diéta je rozdelená na etapy. V prvej (trvá len pár dní) naštartujete chudnutie. V druhej zotrváte, až kým neschudnete na požadovanú hmotnosť. Tretia etapa vám zabezpečí udržanie hmotnosti a štvrtá je doživotná, aby nenastal jojo efekt.

Všetky diéty majú svojich zástancov a, samozrejme, aj odporcov. Na obhajobu len tolko – ak dodržíte všetko, čo predpisuje, a budete trpezliví, určite sa vám to vráti. Na rozdiel od obľúbeného – treba sa zdravo a pestro stravovať, vyhýbať sa tukom a cukrom, stačí, ak sa naučíte a dodržíte jej pravidlá, nemôžete stúpiť vedľa. Nemusíte totiž počítať kalórie či strážiť si veľkosť porcií. Až na prvé dni je to pestrá strava, zeleniny a bielkovín môžete zjesť, koľko len chcete.

Štyri nevyhnutné etapy diéty

1. Jeme len bielkoviny

V 1. etape idú kilá dolu veľmi rýchlo, čo nás motivuje ísť ďalej.

Jej dĺžka závisí od toho, koľko chcete schudnúť.

5 kg – 2 dni

10 kg – 3 dni

20 kg – 5 dní

25 kg – 7 dní

30 kg – 10 dní

Nech nikdy nie je dlhšia ako 10 dní!

V prvej etape sa jedia len povolené potraviny, ovsené otruby sú povinné, pitný režim dôležitý, nezabúdajte na vitamíny a cvičte aspoň dvadsať minút denne.

2. Bielkoviny striedame so zeleninou

V 2. etape sa pridáva zelenina, ale len každý druhý deň. Strieda sa teda prvá etapa s druhou. Jeden deň držíte BD (bielkovinové dni bez zeleniny), na druhý deň jete aj zeleninu, čiže držíte BZD (bielkovinovo-zeleninové dni). Záleží na vás, ako budete BD a BZD striedať, najľahšia (najpríjemnejšia) alternatíva je 1:1, ale môžete ich striedať aj 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Nezabúdajte

na ovsené otruby, vitamíny a rýchlu chôdzu aspoň tridsať minút denne.

Povolená zelenina:

- paradajka
- uhorka
- špenát
- redkovka červená aj biela
- zelená fazulka
- artičoky
- brokolica
- špargľa
- pór
- čínska kapusta
- biela kapusta
- červená kapusta
- kel
- ľadový šalát
- čakanka
- zeler
- huby (napríklad hliva či šampiňóny)
- kaleráb
- fenikel
- baklažán
- cuketa
- karfiol
- tekvica
- dyňa (tekvica hokaido)
- patizón
- paprika
- ružičkový kel
- cibuľa
- mrkva (obmedzene, lebo je dosť sladká)
- kyslá kapusta
- petržlen
- pastrnák
- cvikla
- chren
- listová zelenina
- sójové klíčky

3. Pridáme sacharidy

Aby nenastal jojo efekt, treba dodržať všetky štyri etapy. Tretia etapa nastane vtedy, keď dosiahnete svoju vytúženú váhu, s ktorou ste spokojná. Nesmiete začať hneď jesť to, čo ste jedli pred diétou, lebo znovu priberiete. Dodržiavanie jednotlivých etáp je veľmi dôležité. V 3. etape zostávate toľko dní, koľko kíľ ste zhodili, krát desať, teda na každý kilogram pripadne desať dní (schudli ste desať kíľ, v 3. etape zotrváte sto dní).

V 3. etape postupne pridávate potraviny, ktoré ste nemali v 1. ani v 2. etape.

- Jednu porciu ovocia, napríklad broskyňu, jablko, pomaranč, grep, polovicu melóna, menšie ovocie po dvoch, drobné ovocie ako čučoriedky sa ráta na malé hrste (denne okrem BD).
- Dva kúsky celozrnného chleba (denne okrem BD).
- Tvrdý syr – 40 g (denne okrem BD).
- Týždenne 2 porcie jedla obsahujúceho škrob (130 g celozrnných cestovín, šošovice, ryže natural, zemiakov, 200 g fazule, kuskusu, hrachu...).
- Dvakrát do týždňa hlavné jedlo – obed – podľa želania (predjedlo, hlavné jedlo, zákusok).
- Jeden deň v týždni musí byť čisto bielkovinový (BD) ako v 1. etape.

4. Jeme normálne

Posledná etapa, ktorá by mala byť doživotná. ☺

Dôležité je, aby ste raz do týždňa dodržiavali BD, jedli ovsené otruby, vitamíny a začali intenzívnejšie športovať (posilňovňa, kardio, beh, chôdza... záleží na vás). Inak jete to, čo vám chutí (len nie fastfood!), jedzte zdravé veci, veľa zeleniny, strukovín, chudého mäsa. Už budete vedieť, čo máte robiť (a variť), trénovali ste to celý polrok (možno aj viac). ☺

Potraviny, ktoré môžete jesť

1. **povolené potraviny** (v 1. etape len tie)
2. **tolerované potraviny** (v 2., 3. a vo 4. etape)

Povolené potraviny

Mäso

(neobmedzená konzumácia)

- telacie
- hovädzie (sviečková, roštenka, stehno – vrchný šál a spodný šál, predstehno (orech), sušené...)
- králičie
- konské
- kuracie
- prepeličie
- kohútie
- morčacie
- bažantie
- holubie
- pštosie
- pečeň – kuracia, telacia, morčacia
- srdcia – kuracie a morčacie
- žalúdky
- obličky
- šunka – morčacia, kuracia (musí obsahovať viac ako 90 % mäsa a málo tuku, 2 %)

Ryby

(neobmedzená konzumácia)

- tuniak vo vlastnej šťave
- sardinky vo vlastnej šťave
- údená makrela
- halibut
- losos (aj údený)
- surimi tyčinky (musia obsahovať čo najviac rybieho mäsa)
- platesa
- kapor
- štika
- pstruh
- zubáč
- treska (aj krabie tyčinky, musia obsahovať čo najviac rybieho mäsa, maximálne 8 ks denne)
- zavináče (jesť iba rybu, nie cibuľu a kapustu, tie až v 2. etape)

Všetky ryby sú zdravé a prospešné pre náš organizmus, obsahujú omega-3 mastné kyseliny.

Morské plody

(neobmedzená konzumácia)

- krevety
- kraby
- raky
- langusty
- homáre
- ustrice
- slávky
- sépie
- ježovky
- srdcovky
- kalmáre

A ďalšie, ktoré vám napadnú. Všetky morské plody sú veľmi zdravé.

Vajcia - všetky druhy

(bielky neobmedzene, žĺtky 4 ks za týždeň pri vysokom cholesterole, inak sú povolené 2 vajcia denne)

- slepačie
- prepeličie
- pštrošie

Mliečne výrobky

(maximálne 1 kg denne)

- nízkotučné biele jogurty, najviac 0,1 % (existujú aj s umelými sladidlami, ja používam najčastejšie Rajo biely nízkotučný)
- nízkotučný jogurt s ovocnou príchuťou bez tuku (nie s kúskami ovocia!)
- odtučnený tvaroh (tiež používam Rajo, ale na trhu je veľmi veľa odtučnených tvarohov)
- tofu biele, lahôdkové, údené
- mlieko s 0,5 % tuku (s menším percentom tuku nezoženiete)
- acidofilné mlieko biele s 1 % tuku (tiež používam Rajo), kefir (čo najmenej tuku)
- cottage cheese biely
- olomoucké syrčky

Cestoviny

(už od 1. etapy neobmedzená konzumácia)

- širataki
 - tofu širataki
 - štíhle cestoviny
- <http://www.shirataki.eu/>

Goji

- sušené ovocie, chutné a zdravé (kustovnica čínska)
 1. etapa 1 PL (polievková lyžica) denne
 2. etapa 2 PL denne
 3. etapa 3 PL denne
 4. etapa neobmedzene

Ovocie

Povolené sú len rebarbora a goji, nič iné.

Voda

Je potrebné vypiť aspoň dva litre čistej vody z vodovodu, ideálne sú tri litre, môžete kombinovať s čajom (čierny, zázvorový, zelený, žihlavový, pohánkový, repíkový, mäťový, nesladený alebo sladený prírodným sladidlom), s coca-colou zero (ak máte príšernú chuť na sladké, inak to s ňou netreba preháňať).

Povolená je aj káva s nízkotučným mliekom a so sladidlom, môžete si spraviť aj kapučíno, ak si vyšľaháte nízkotučné mlieko do peny. ☺

Ovsené otruby

Odporúčajú sa mleté, ale celé majú lepší účinok.

Pozor!

Nie sú to vločky! Ani tie s klíčkami či s jablčnou vlákninou, ani pšeničné, ani žiadne iné. V predajniach so zdravou výživou vám poradia, pýtajte si mleté ovsené otruby, v 1. etape nesmieťe jesť nič iné.

Účinky

Pri tejto diéte sú ovsené otruby veľmi dôležité:

- je to potravina s najvyšším obsahom rozpustnej vlákniny
- obsahujú veľa vitamínov skupiny B, fosfor, horčík, železo a zinok
- viažu na seba cukry a tuky
- na sliznici čriev tvoria vrstvu, ktorá ich chráni
- pomáhajú znižovať hladinu zlého LDL cholesterolu v krvi
- pomáhajú stabilizovať hladinu cukru v krvi
- pomáhajú odstraňovať z organizmu škodlivé látky, toxíny, ťažké kovy a žľčové kyseliny
- urýchľujú prechod potravy tráviacim traktom, vďaka čomu sa chráni stena čreva pred pôsobením škodlivých látok, ktoré sa tvoria pri látkovej premene

Povolené množstvo

- v 1. a 2. etape 1,5 PL ovsených otrúb, treba na to dbať a neprekračovať povolené množstvo
- v 3. etape sú povinné 2 PL ovsených otrúb
- v 4. etape sú povinné 3 PL ovsených otrúb

Olej

- olivový extra panenský, povolené množstvo 1 ČL denne

Na dochutenie

- všetky druhy bylínok –
bazalka, pažitka, kôpor,
rozmarín, mäta,
petržlenová vňať
- ocot
- sterilizované uhorky
bez cukru, len na
dochutenie jedla
- soľ
- horčica (1 ČL,
nepreháňame to)
- kečup light (tiež len na
dochutenie)
- vegeta
- aníz
- arómy bez cukru
- bujóny
- cesnak
- cibuľa ako základ pod
mäso (aj sušená)
- mleté čierne korenie
- chren
- rasca
- kurkuma
- morské riasy
- muškátový orech
- mletá červená paprika
(sladká aj štiplavá)
- zázvor
- prírodné a umelé
sladidlá
- vanilkový struk
- agar (želatína)
- čili
- 1 PL paradajkového
pretlaku bez cukru

Tolerované potraviny

Zlepšia jedálny lístok a umožnia väčšiu rozmanitosť jedál.

- v **1. etape** sú tolerované potraviny zakázané
- v **2. etape** sú povolené dve tolerované potraviny (denne)
- v **3. etape** sú povolené tri tolerované potraviny (denne)
 - 30 g kukuričného škrobu (maizena, Gustin)
 - 3 PL sušeného odtučneného mlieka
 - 2 dl sójového mlieka
 - 1 sójový jogurt
 - 1 jogurt s kúskami ovocia (6 g sacharidov na 100 g)
 - 1 nápoj actimel (0,1 % tuku)
 - 1 ČL kakaa (odtučnené, max. 11 % tuku)
 - 2 PL smotany light (3 % tuku)
 - 30 g syra light (7 % tuku, napr. Karička)
 - 30 g syra Pierko (7 % tuku – max. 2x týždenne) alebo 30 g Ďumbiera (3 % tuku)
 - 2 PL sójovej omáčky (netreba to s ňou preháňať, zadržiava v tele vodu)
 - 1 PL sójovej múky (nahradíme ňou maizenu)
 - 3 PL bieleho alebo červeného vína (do varenia, alkohol sa pri ňom odparí)
 - 4 ks cukríkov bez cukru (maximálne)
 - 5 ks žuvačiek bez cukru (obsahujú aspartam, ktorý nie je veľmi zdravý)
 - 3 kocky 86-percentnej čokolády (predávajú aj čokoládu so stéviou – prírodným sladidlom)
 - 1 PL pšeničných alebo špaldových otrúb
 - 1 ČL chia semienok alebo 1 ČL ľanových semienok denne (jedno alebo druhé)

Zakázané potraviny

- bravčové mäso
- všetky konzervy v oleji
- hovädzie mäso, ktoré obsahuje veľa tuku (močing na polievky, tzv. glejovka)
- syry a mliečne výrobky z plnotučného mlieka
- kačica
- hus
- bravčová šunka
- údená (sušená) šunka
- alkohol