

FIT RECEPTY

PRO KAŽDÉHO

Tereza Kalašová



Děkuju těm, kdo mi věří.

Děkuju své mamince a sestřičce, které tu pro mě vždycky byly.

Děkuju svému partnerovi, který byl nadšeným ochutnávačem, věřil v moje schopnosti a podporoval mě.

Děkuju kamarádkám i klientkám, které se na kuchařku těšily od první chvíle, co jsem jim o ní řekla.

Děkuju nakladatelství Grada za tento společný projekt.

Děkuju těm, kdo si koupili tuto knihu.

Děkuju Bohu, za všechno.

Díky! ♥

FIT RECEPTY PRO KAŽDÉHO

Tereza Kalašová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Tereza Kalašová

Fit recepty pro každého

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8128. publikaci

Fotografie – archiv autorky
Odpovědná redaktorka Jana Chvojková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168
Vydání 1., 2021

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2021
Cover Photo © Veronika Dimitrovová

ISBN 978-80-271-4371-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-4370-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-3098-6 (print)

Obsah

■ Úvod	7
■ Základní stravovací zásady	9
■ Jak mít zdravý pohled na věc a nezbláznit se z diety	13
■ Stravovací režimy	15
■ Než se pustíte do vaření	18
■ Jak se orientovat v této knize?	23
■ Malá jídla a chuťovky	26
■ Hlavní jídla	40
■ Pečivo	113
■ Sladká jídla, dezerty	126
■ Cukroví	143
■ Bonusový recept	153
■ Fit svačiny do 15 minut a do 200 kcal	154
■ Jídelníčky pro inspiraci	158
■ O autorce	163
■ Seznam receptů	165

Dovolte mi, abych se vám představila. Jmenuju se Tereza Kalašová a jakožto trenérka a výživová poradkyně jsem měla vždycky blízko ke zdravým a fitness receptům. Jak mě napadlo vydat kuchařku? Víte, že ani nevím? Prostě když se pro něco nadchnete a zapálíte, věci se dají tak nějak samy do pohybu. Nebudu lhát, nebylo to ani trochu snadné a byly chvíle, kdy jsem to chtěla vzdát, ale touha tenhle úkol dokončit, a splnit si tak svůj sen, byla silnější než všechno ostatní. Koneckonců kdyby nebyla, tak knihu teď nedržíte v rukou.

Cílem mojí práce je pomáhat lidem, aby se cítili lépe. Aby se cítili zdravější, fit a byli spokojeni se svým tělem. Mám svoji práci opravdu ráda, protože když vidíte výsledky a víte, že jste někomu téměř změnili život, má vaše práce smysl. Být trenérkou není jen o tom počítat opakování a umět cvičit. Jde také o to být oporou, vrbou, ale hlavně motivátorem. Nedílnou součástí fitness vedení a spolupráce musí být vždy i správné stravování, bez toho je veškerá snaha téměř k ničemu. Pouhé psaní jídelníčků mě už ale úplně neuspokojovalo a chtěla jsem klienty motivovat ke zdravé stravě jinak. Chtěla jsem pro ně být inspirací prostřednictvím vlastních receptů.

Nechtěla jsem se omezovat pouze na recepty, chtěla jsem napsat knihu, která vás něco naučí, která vás podpoří a ukáže vám směr. Protože když si vzpomenu na své vlastní začátky, byla bych za taková upřímná slova ráda. Dnes najdete na internetu množství rad a spousta z nich se také zakládá na pravdě. Koneckonců co člověk, to názor. Občas ale narazím na zcela scestné rady a hloupé diety, kdy si spíše říkám – co člověk, to blábol. Není snadné se ve světě fitness stravování zorientovat, ale věřím, že vám tato kniha bude nápomocná.

Většina žen má za cíl zhubnout. Ale velká část z nich nikdy nezhubne nebo alespoň ne natrvalo. Proč? To si přečtete v kapitole **Jak mít zdravý pohled na věc a nezbáznit se z diety**, kde do tohoto problému zkusíme nahlédnout. Je to téma, o kterém by se toho dalo napsat mnoho, ale základem je správné nastavení mysli. Když jsem sama bojovala s váhou a jojo efektem a někdo mi dal podobnou radu, nechápala jsem a Źukala si na čelo. Ale ono to tak opravdu je! A to říkám jak z praxe trenérky, tak hlavně z osobní zkušenosti.

V kapitole **Základní stravovací zásady** se naučíte, jak si nastavit jídelníček a jak vlastně vůbec začít, je to takové výživové minimum. Prosím, berte mé rady k nastavení jídelníčku jako obecné a nebojte se dělat malé úpravy ke své spokojenosti – nikdo vám nebude diktovat držet dietu tak a tak a nikdo vám nebude nakazovat, jak máte jíst. Jezte tak, aby vás to bavilo a abyste byli vy pánem svého jídla, a ne jídlo vaším pánem.

Chtěla jsem, aby si z receptů vybral opravdu každý, proto zde naleznete recepty pro milovníky masa, ale také recepty pro fanoušky rostlinné stravy. Ačkoliv já osobně jsem vegetariánka, co se týče poradenství ve výživě, jsem zcela objektivní. Respektuju, že většina lidí si maso chce dát a nemám s tím sebemenší problém. Ale nebudu vám lhát – mé srdce zajásá, když si někdo pochutná na bezmasých jídlech.

Doporučuju si přečíst nejprve teoretickou část a až potom se pustit do vaření. Ale jestli jste hladoví a máte chuť zkusit nějaký nový a neotřepaný recept hned, udělejte to! Listujte nahodile, přeskakujte stránky, prostě čtěte tak, aby vám moje kniha dělala radost, protože kvůli tomu jsem ji napsala a je pro mě důležité, abyste díky ní byli alespoň o malý kousek spokojenější. V tom je to stejné jako moje práce trenérky. A přiznám se – není to zcela nesobecké! Díky vaší spokojenosti jsem šťastnější i já.

Užijte si knihu a buďte fit!

Jak již zcela jistě víte, bez zdravé a kvalitní stravy nemůžete dosáhnout téměř žádných pokroků. A to ať už je vaším cílem nabrání svalové hmoty, či spalování tuku. Mnoho lidí tuší, jak by měli jíst, ale jsou zmatení z té spousty tipů, které slychají kolem sebe. Existuje sice mnoho stravovacích principů a metod, které fungují, ale pro laika je to zbytečné množství informací najednou. Z toho důvodu je lepší naučit se základ a od něj se postupně můžou odvíjet další dietní režimy. Pojdme si tedy ten základ připomenout – stručně a jednoduše. Vycházet budu z toho, že větší část lidí chce spíše spálit tuk a shodit nějaké to kilo, proto budou rady vedené tímto směrem.

Jezte pravidelně a často

Pět jídel denně je základ. Pokud jíte pravidelně, váš metabolismus stále šlape na plné obrátky. Pokud jíte nepravidelně, metabolismus se zpomaluje a tělo ze strachu, že bude opět hladovět, ukládá přijatou energii jednodušeji ve formě tuků. Navíc je zde riziko, že vás přepadne vlčí hlad a přejíte se čímkoliv, co se vám dostane pod ruku. Najdou se i stravovací směry, které doporučují jíst méně často, třeba dvě jídla denně, ale jsou to často poměrně kontroverzní metody a já věřím tomu, co je ověřeno lety.

Neomezujte svůj příjem příliš

Mnoho lidí ve snaze zhubnout drasticky omezí svůj energetický příjem, což je asi největší chyba. Metabolismus se tím zpomalí a přestane reagovat hubnutím. Snížíte-li svůj běžný kalorický příjem o 300 kcal denně, měly byste hubnout, avšak ne drasticky. Někteří lidé, kteří přijímají velmi málo kalorií, a mají tak zpomalený metabolismus, už energetický příjem snížit nemohou. Pro ně je tedy naopak vhodné lehce a pomalu zvýšit příjem na takové množství, které potřebují, tím zrychlit metabolismus a poté opět trochu snížit kalorický příjem. Říká se tomu reverzní dieta. Z praxe mám ověřeno, že hodně ženám pomohla jejich metabolismus „opravit“ a zhubnout.

Netýrejte se

Ano, chcete zhubnout, takže se budete muset vzdát většiny svých oblíbených pa-mlsků, což vám může způsobit nemilé pocity. Ovšem uvědomte si, že to děláte pro sebe a je zásadní, abyste z hubnutí měli dobrý pocit. Psychická pohoda je pro hubnutí nesmírně důležitá – pokud se budete stresovat z každého sousta a budete se bát, že přiberete, vězte, že tomu tak bude. Dovolte si jednou týdně „volný den“, což znamená, že si dopřejete, na co budete mít chuť. Ale samozřejmě i tady platí pravidlo, že nic se nemá přehánět. Volný den se může lehce proměnit v nezřízené záchvatovité přejídání, které hlavně u žen není výjimkou. Následuje kolotoč výčitek a ještě většího přejídání.

Čtěte etikety, počítejte kalorie a vězte, co jíte

Většina výrobků má na obalu napsané přesné údaje o obsahu bílkovin, tuků, sacharidů, sodíku, energetické hodnotě a alergenech. Sledujte tyto etikety nebo si poříďte kalorické tabulky. Na začátku vás to možná bude obtěžovat, ale po čase už jen kouknete a budete vědět, kolik má co přibližně kalorií. Neměla by se z toho ale stát posedlost! Kromě kalorických tabulek si poříďte také kuchyňskou váhu – ta je dle mého názoru nezbytností.

Omezte jednoduché sacharidy

Nadbytek jednoduchých sacharidů (cukrů) se lehce ukládá ve formě tuku. Cukry využijte spíše před tréninkem nebo po něm.

Nebojte se zdravých tuků

Pro mnohé jsou tuky dietní strašák, ale vězte, že pokud chcete tuky spalovat, musíte je také přijímat. Naše tělo je potřebuje, aby správně fungovalo.

Jezte dostatek bílkovin

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem pro svaly, a tak se vaše tělo bez nich neobejde. Navíc je pro tělo těžké přeměnit bílkoviny přijaté ve stravě na tuk.

Jak si sestavit jídelníček?

Základem je mít přehled o tom, co jíte a kolik toho jíte. Bez kalorických tabulek se neobejdete. Ke stažení je spousta aplikací, které vám v tomto ohledu pomohou. Zapisování potravin se vám zpočátku může zdát složité, ale je jen otázkou času, kdy dokážete složení potravin takřka odhadnout od oka.

Z čeho vybírat do svého jídelníčku?

- sacharidy – brambory, vločky, celozrnné těstoviny, rýže, luštěniny, celozrnné pečivo, ovoce, zelenina
- tuky – ořechy, semínka, avokádo, losos, kvalitní olej, ghí, vaječné žloutky
- bílkoviny – maso, vaječné bílky, sójové produkty, mléčné produkty, proteinové nápoje, ostatní alternativní vegetariánské a veganské produkty (seitan, hrachová bílkovina atd.)

Co v jídelníčku výrazně omezit nebo ideálně vynechat

- | | |
|------------------|---------------------------|
| ● cukrovinky | ● fast food |
| ● sladké nápoje | ● chipsy |
| ● bílé pečivo | ● omáčky |
| ● uzeniny | ● pizzu |
| ● smažené pokrmy | ● máslové dorty a sušenky |

Nastavte si svůj kalorický příjem

V aplikacích s kalorickými tabulkami si zpravidla můžete nastavit svůj cílový příjem. Tato doporučení mohou být obecná anebo podrobnější podle vaší hmotnosti. Obecně doporučuji pro ženy kalorický příjem 1500–2200 kcal, a to v závislosti na fyzické aktivitě, věku a cílech. Nedoporučuju držet jídelníček pod bazálním metabolismem, což je energetická potřeba vašeho těla v klidu, tedy bez jakéhokoliv pohybu a aktivity. Bazální metabolismus vám dokáže změřit přístroj InBody, případně se dá orientačně vypočítat v tabulkách, které naleznete na internetu.

Následující podrobnější doporučení množství makroživin jsem pro vás sestavila dle různých cílů a aktivity. Doporučuju gramáže spočítat dle vaší cílové hmotnosti. Pokud máte velkou nadváhu, stanovte si první metu, které chcete dosáhnout, a od ní odvíjejte hodnoty. Gramy makronutrientů jsou uvedené na 1 kg cílové hmotnosti a gramáž je nastavena na vyvážené stravování.

Gramáž pro redukční jídelníček středně aktivních žen

Sacharidy 3 g / kg
Bílkoviny 1,8 g / kg
Tuky 1 g / kg

Gramáž pro redukční jídelníček méně aktivních žen

Sacharidy 2,5 g / kg
Bílkoviny 1,5 g / kg
Tuky 1 g / kg

Gramáž pro udržovací jídelníček středně aktivních žen

Sacharidy 4 g / kg
Bílkoviny 1,8 g / kg
Tuky 1,2 g / kg

Gramáž pro udržovací jídelníček méně aktivních žen

Sacharidy 4 g / kg
Bílkoviny 1,2 g / kg
Tuky 1 g / kg

Jak mít zdravý pohled na věc a nezbláznit se z diety

Byl rok 2013 a já se neustálým kolotočem dietování a následného přejídání dopracovala k 62 kg, což sice není žádná obezita, ale při mé výšce 157 cm ani štíhlost. Velký podíl na tom mělo mé závodění, které se podepsalo jak na mém fyzickém, tak psychickém zdraví.

Teď, o 7 let starší, mám o 12 kg míň. Jak jsem toho docílila? Přestala jsem držet diety, přestala jsem na jídlo tolik myslet a přestala jsem ho řešit. Přestala jsem si cokoli zakazovat. Nešlo to rychle, protože to nebyla dieta, byl to nový stravovací režim, kdy jsem si stravování pouze od oka hlídala a zapisovala do kalorických tabulek. A to dělám stále. Jím cokoli, na co mám chuť, ale nejsem nenasyta – bez určité střídmosti a ukázněnosti to prostě nejde. „Vycvičila“ jsem si metabolismus tak, abych mohla jíst tolik, kolik opravdu tělo potřebuje. Když si jeden den dopřeju víc, dám si druhý den míň. Tím, že si dopřávám úplně vše, respektive si to nezakazuju, na to ani nemám takovou chuť. Přesto pokud mám chuť na čokoládu, prostě si ji dám, někdy i celou tabulku. Jsem ráda, že teď s odstupem několika let, kdy mám už plus minus stále stejnou váhu, mohu říct, že jsem se vymanila z kolotoče diet a jídlo si umím vychutnat bez stresu. A jsem ráda, že tento přístup k jídlu mohu z vlastní zkušenosti předávat i svým klientkám.

A jak se vlastně člověk ocitne v takovém kolotoči dietování a přejídání? Přísná dieta, přehnané cíle a očekávání vedou k pocitům hladu, únavě, frustraci. Ty zase k pocitu selhání, přejedení, depresím a následně k tvrdému tréninku a přísné dietě, přehnaným cílům... A už jste jako křeček v tom kolečku, který tam běhá a běhá. Těžko říct, zda ho to baví, ale prostě běhá. Ale vy takhle běhat nechcete, ne?

Proto znovu říkám, že diety a hladovky nemají žádný smysl a většinou vedou spíš k nárůstu hmotnosti. Protože to prostě neustojí hlava. My ženy jsme složitá stvoření a emoce dáváme i tam, kde svoje místo nemají. Přejídání je většinou emocionální

záležitost. Jasně, chutné jídlo v nás vzbuzuje dobré emoce, na tom není nic špatného. Ale pokud naopak špatné emoce cítíte při jídle nebo po něm, zpozorněte, váš vztah k jídlu není úplně zdravý. Také si dejte pozor, pokud máte tendence „zajídat“ smutek, to je takový častý ženský nešvar a zlozvyk jako každý jiný.

Myslete na svoji psychickou pohodu a pořád si připomínejte, že jídlo vlastně až tak strašně důležité není. Respektive že nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili. Nebuďte otroky jídla, čím méně tomu budete věnovat pozornost, tím snadněji to půjde. I jako trenérka a výživářka nesnáším slovo „dieta“. Už to samotné slovo mi evokuje nějaké omezení. A omezení vede k tomu, že člověk více touží po tom, co nemůže mít. Přitom z hlediska jídla není nic, co nemůžeme mít, do téhle pasti se uzavíráme jen my sami.

Diety, přehnané nároky a cíle vedou vždy a pouze k selhání, zklamání, frustraci a jojo efektu. Čím více si budete něco zakazovat, tím více po tom budete toužit. Čím více se budete stresovat kvůli jídlu, tím spíš ulítnete a dopadne to přejedením. Snažte se udržovat zdravý životní styl, ale takový, který vás bude bavit. Pokud vás to nebaví a trápíte se při tom, cesta povede opět k selhání a frustraci. Je to opravdu takový začarovaný kruh, ale když si to v hlavě správně nastavíte a vymotáte se z něj, už nikdy nebudete mít s jídlem ani váhou problémy. A věřte mi, že ze mě nemluví praxe trenérky, ale osobní zkušenost.

Vegetariánský, veganský, nízkosacharidový, bezlepkový – to jsou čtyři specifické stravovací režimy, jejichž recepty najdete v této knížce. Jsou zde ale samozřejmě i recepty klasické, tzv. racionální zdravé výživy. Pojďme si nyní krátce vysvětlit jednotlivé úzce zaměřené kategorie.

Vegetariánská strava

Vegetariáni na rozdíl od veganů jedí vajíčka, mléčné produkty nebo med, vegetariánská strava však neobsahuje žádné části zvířat. Tedy maso, vnitřnosti, ale například ani kolagen, který je obsažen ve zvířecí kůži. Jsou vegetariáni, kteří se vyhýbají pouze masu, ale také jsou tací, kteří jsou opravdu striktní. Ti tak nepozřou nejen kolagen, ale například ani sýr parmezán nebo grana padano, tyto sýry totiž většinou obsahují živočišné syřidlo z telecích žaludků. Proto také ve všech receptech uvádím „strouhaný tvrdý sýr“ a nechávám na každém z vás, jaký sýr si zvolí.

Pokud přijímáte dostatek bílkovin z jiných zdrojů a nechybí vám B12, určitě vám takový stravovací režim nemůže nijak uškodit. Maso se ve vegetariánské stravě nahrazuje sójovými produkty, například tofu nebo produkty z pšeničného lepku, tzv. seitanu.

Veganská strava

Veganská strava je zcela bez živočišných produktů a využívá pouze rostlinné zdroje. U veganského stravování je těžší naplnit denní gramáž bílkovin než u stravy vegetariánské, proto je vhodné doplnit bílkoviny veganským proteinovým nápojem na bázi sóji nebo hrachové bílkoviny. Také je důležité hlídat si dostatečný příjem vitaminů – na trhu najdete mnoho veganských doplňků stravy s obsahem vitaminů, minerálů i stopových prvků.

Většinu bílkovin vegani získávají z luštěnin, sóji nebo právě seitanu. Veganská strava se stává stále rozšířenější, a tak si můžete vybírat z opravdu široké škály produktů. Určitě už jste slyšeli ten oblíbený mýtus, že vegani jedí jen hlínu a kořínky – je to samozřejmě holý nesmysl. Veganské alternativy potravin v současné době existují téměř na všechno a rostlinná strava může být opravdu pestrá. Můžete si dopřát alternativu burgeru, masa, mléčných produktů, dezertů, ale třeba i míchaných vajíček – na ty naleznete recept v této knize.

Nízkosacharidová strava

Nízkosacharidové neboli low carb stravování je hitem dnešní doby, možná tento dietní režim znáte také pod zkratkou LCHF, tedy low carb, high fat. Při tomto stylu výživy se příjem sacharidů omezuje na minimum a energie se čerpá z tuků a bílkovin.

Co se týče zdravotních přínosů, názory se dosti různí. Mnoha lidem toto stravování ulevilo od různých zdravotních problémů a taky jim pomohlo zhubnout. Například pro diabetiky je tato strava určitě dobrou volbou, ale samozřejmě v rozumné míře. Bohužel se však stává, že lidé toto stravování často pochopí špatně. Tím myslím to, že jedí téměř neomezeně tučné potraviny, a to samozřejmě vede k tloustnutí a případně i ke zdravotním problémům.

Stejně jako zdravotní benefity, může mít toto stravování i určitá rizika – ty se mohou projevit speciálně u sportovců, a to například svalovým katabolismem a zvýšením hladiny kortizolu.

Správné low carb stravování by mělo energeticky odpovídat vašemu výdeji, tedy pokud chcete zhubnout, mělo by být nižší než váš výdej. Také by nízkosacharidové stravování mělo u každé porce obsahovat zeleninu – hodně zeleniny. Bez určitého počítání kalorií, respektive makronutrientů se neobejdete. Jistě se najdou šťastlivci, kteří dokážou jíst intuitivně a nemusí nic počítat, ale vězte, že osobně nikoho takového neznám. Alespoň nikoho takového, kdo by chtěl mít a následně opravdu měl nějaké konkrétní výsledky.

LCHF určitě stojí za vyzkoušení, ale já osobně doporučuju spíše vyváženou stravu. Recepty v této knížce, které spadají do nízkosacharidové kategorie, tedy prosím berte spíše jako zpestření jídelníčku nebo zkuste příjem sacharidů střídat a vyzkoušet si různé denní příjmy sacharidů, ať zjistíte, jak moc nízký příjem sacharidů vám bude vyhovovat.

Bezlepková strava

Bezlepková strava se striktně vyhýbá lepku, což je bílkovina obsažená v pšenici a jí příbuznému žitu a ječmenu. Oves je přirozeně bezlepkový, ale bývá při výrobě a zpracování často „kontaminován“ lepkem. Proto opatrně při výběru ovesných vloček.

Pro některé lidi je tento styl stravování nutností, a to z důvodu intolerance lepku. Mnoho lidí si ale tuto dietu volí nikoliv kvůli intoleranci lepku, ale protože chtějí svému zažívání ulehčit a cítí se tak lépe. Ačkoliv lepek není pro zdravé osoby nijak škodlivý, určité zdravotní benefity jeho vyřazení mít může – například lehčí snižování váhy díky omezení zpracovaných sacharidů.

Pozor, určitě nevěřte tomu, že díky vyřazení lepku automaticky zhubnete. Hubnutí a tloustnutí je převážně důsledkem kalorického deficitu nebo naopak nadbytku. Lepek nemá na hubnutí u zdravých lidí žádný vliv. Pro většinu lidí je hubnutí při bezlepkové stravě způsobeno tím, že si začínou více hlídat, co jedí, a díky tomu hubnou. Také se při bezlepkové stravě cítí velká část lidí tak nějak lehčí a lépe jim funguje zažívání. Ideálním způsobem pro osoby netrpící intolerancí lepku je volit zlatou střední cestu – část potravin s lepkem nahradit přirozeně bezlepkovými, ale zároveň se lepku striktně nevyhýbat. Vyhýbání se lepku v případech, kdy to není nutné, může totiž negativně ovlivnit střevní mikrobiom a imunitu organismu.