

Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování

LABUŽNÍKEM
I PŘI HUBNUTÍ

JAK NEPŘIBRAT
O DOVOLENÉ

Jídelníček

JAK UDĚLAT Z JÍDLA
VYSOCE KALORICKÉHO
JÍDLO NÍZKOENERGETICKÉ?

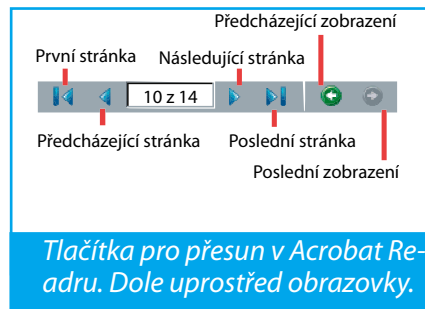
Pokyny pro pohyb v elektronickém časopise Pochutnej si se STOBem

Tento manuál je zpracován pro prohlížeč Acrobat Reader 7 (u jiných verzí mohou být odlišnosti) a má vám pomoci usnadnit ovládání a pohyb v dokumentu. Potřebnou verzi prohlížeče si můžete stáhnout

Jak se v časopise jednoduše pohybovat - vyzkoušejte kliknutím

10

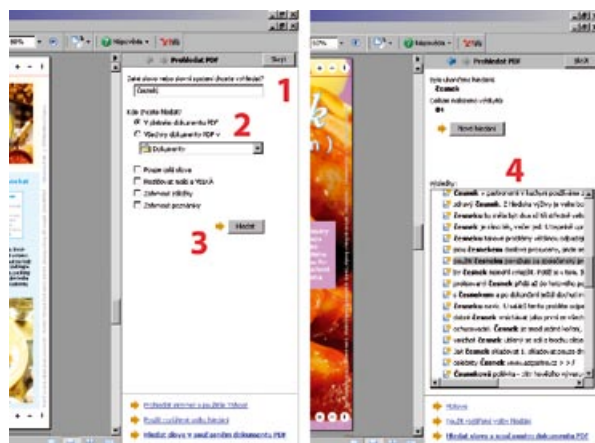
- tlačítka pro přesun na další či předcházející stránku
- tlačítka na zmenšení a zvětšení stránky
- tlačítko pro přesun na tuto stránku manuálu odkudkoliv v časopise
- tlačítko pro přesun na web (musíte být připojeni do sítě internet)
- odkaz na informaci či stránku v tomto časopise (viz sloupce na této stránce, kde se můžete kliknutím přesunout na libovolnou stránku)

14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26

Podtržený text

Jak v časopise vyhledávat

V Acrobatu v horní liště naleznete tlačítko pro vyhledávání. Poznáte je podle obrázku dalekohledu (obr. 1). Druhou možností je kliknout v levém horním menu na **Úpravy - Edit** a v rozbalené nabídce na **Prohledat - Search**. Obě cesty vedou do stejného vyhledávacího okna, které se vám objeví na pravé straně obrazovky (obr. 2). Zde si můžete zvolit, co a kde vyhledávat.



Obr. 2

- 1) **Jaké slovo nebo slovní spojení chcete vyhledat - What word or phrase would you like to search for** - zadejte, co chcete najít
- 2) **Kde chcete hledat - Where would you like to search** - V platném dokumentu PDF - In the current PDF document (prohledá pouze dokument, který právě pročítáte), **Všechny dokumenty PDF v** - All PDF Documents in (pokud si časopis ukládáte na jedno místo na disku, můžete prohledat všechny časopisy najednou, což je velmi praktické)
- 3) **Hledat - Search** - kliknutím na tlačítko **Hledat - Search** zahájíte vyhledávání
- 4) **Výsledky - Results** - nalezené výskyty hledaného slova či slovního spojení - kliknutím přejdete přímo k informaci

Jak si vytisknout celý časopis nebo jeho část

V Acrobatu naleznete tlačítko pro tisk v horní liště. Poznáte je podle obrázku tiskárny (obr. 1). Druhou možností je kliknout v horním menu na **Soubor - File** a v rozbalené nabídce na **Tisknout - Print**. Obě cesty vedou do stejného tiskového okna, které se vám objeví (obr. 3). Zde si můžete zvolit několik možností a určit, co budete tisknout.

- 1) **Tiskárna - Printer** - zvolte tiskárnu, na které budete tisknout
- 2) **Rozsah tisku - Print range** - **Všechny stránky - All** (vytisknete celý časopis), **Platná stránka - Current page** (vytiskne stránku, kterou si právě prohlížíte), **Stránky od - do - Pages from - to** (vytiskne rozsah stránek např. od 10 do 12)
- 3) **Zpracování stránky - Page handling** - **Kopíí - Copies** (kolikrát chcete vybrané stránky vytisknout), **Měřítka stránky - Page scaling** (jak chcete jednotlivé stránky vytisknout - zde doporučujeme pro úsporu papíru i barev zvolit **Více stránek na list - Multiple pages per sheet** a vytisknout dvě stránky na jeden list papíru - nemusíte mít obavy, časopis je koncipován tak, aby byl při této formě tisku čitelný)
- 4) **OK** - stiskem tlačítka **OK** odešlete vybrané stránky do tiskárny k vytištění



Obr. 3

KLIKNUTÍ NA ZVOLENÉ TÉMA ČI RECEPT VÁS PŘESUNE NA PŘÍSLUŠNOU STRÁNKU.

Obsah

O ČASOPISU	4
CHCETE ZHUBNOUT ZA DVA MĚSÍCE AŽ 43 KG	4
POSTŘEHY Z KONGRESU ECO 2008 ŽENEVA	5
PROČ DĚTI TLOUSTNOU	5
DALŠÍ ZÁSADNÍ TÉMATA KONGRESU	6
DOPORUČENÍ NEJEN PRO ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ	6
PERLIČKA	7
JAK NEPŘIBRAT O DOVOLENÉ ANEB CO S SEBOU DO BATŮŽKU NA VÝLET?	8
JÍDELNÍ REŽIM - PŘÍTEL DOVOLENÝCH	8
CHYSTÁME JÍDLO NA VÝLET	8
CO K OBĚDU	8
CO NA SVAČINU	10
PŘÍBĚHY A STŘÍPKY Z INTERNETOVÉHO KURZU SNADNĚ ŽIJ ZDRAVĚ!	12
NEBEZPEČNÉ SACHARIDY MONIKY BAUREOVÉ	12
PAMELINY BAREVNÉ SEMAFORKY	13
KONEC HŘEBÍČKŮ DO RAKVE MIRKA AUGUSTY	14
JÍDELNÍČEK — JAK HO VIDÍ PETR HÁJEK	16
CO JSI TO UĎĚLAL, HÁJEČKU?	17
JAK UDĚLAT Z JÍDLA VYSOCE KALORICKÉHO JÍDLO NÍZKOENERGETICKÉ?	18
ZKUSTE TO TAKY!	26

REJSTŘÍK RECEPTŮ

FALEŠNÁ LOSOSOVÁ POMAZÁNKA	18
LOSOSOVÁ POMAZÁNKA	18
PÓRKOVÁ POLÉVKA	19
ÍRSKÁ PÓRKOVÁ POLÉVKA	19
NASTAVENÝ KARBANÁTEK	20
KARBANÁTEK	20
PLNĚNÉ PAPIRYK JINAK	21



PLNĚNÉ PAPIRYK	21
ZAPEČENÉ KUŘECÍ MASA V BRAMBORÁCH A ZELENINĚ	22
ZAPEČENÉ BRAMBORY S UZENÝM	22
KUŘECÍ ŠPÍZ NA GRILU	23



ŠPÍZ	23
LEHKÝ TVARHOVÝ DORT	24
VANILKOVÝ DORT S OVOCEM	25





Pochutnej si s... je edice tematicky individuálně zaměřených elektronických časopisů o jídle, pití, vaření a stolování. Můžete si je ZADARMO stahovat na svůj počítač, ukládat do archivu a používat buďto v této elektronické podobě nebo vytisknout na jakékoliv tiskárně. Stejně jako v tištěných časopisech si v nich můžete listovat, vyhledávat články či recepty v obsahu nebo

v rejstříku receptů a můžete si je také archivovat. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibylo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv stáhnout kterékoliv z nich. Díky své elektronické podobě a PDF formátu má edice

O časopisu

Pochutnej si s... oproti tištěným časopisům několik předností. Archivujte si ji a bude vám sloužit jako obsáhlá, neustále doplňovaná a aktualizovaná kuchařská kniha, která kromě receptů přináší i mnoho cenných rad a informací o potravinách a jejich zpracování. Hledání v ní bude rychlé a jednoduché. Stačí, když zadáte ve vyhledávací požadované heslo, a v mžiku se na monitoru objeví všechny stránky, kde se recept nebo informace vyskytuje. I listování v jednotlivých časopisech edice *Pochutnej si s...* je díky PDF formátu jednoduché. Stačí kliknout na titulěk v obsahu nebo na recept v rejstříku a stránku máte na obrazovce. Zpět na obsah nebo rejstřík se vrátíte také jediným kliknutím. V každém vydání je ostatně hned za titulní stranou velmi názorný návod, jak časopis můžete hravě ovládat. Také inzeráty jsou díky elektronické formě interaktivní, s prokliky na weby a další podrobné odkazy inzerentů. Tím se z pouhé reklamy stávají zdrojem užitečných informací.

Přejeme vám úspěchy v kuchyni a dobrou chuť.

Vaše redakce časopisů *Pochutnej si s...*

Chcete zhubnout za dva měsíce až 43 kg?

Přesně to jsem viděl v jednom podivném inzerátu na „zaručeně funkční tablety na hubnutí“. Pokud ano, nečtěte dál. Následující řádky jsou totiž určeny lidem, kteří chtějí zhubnout s rozumem, zdravě a natrvalo, jak zní podtitul jedné z knih zakladatelky společnosti STOB PhDr. Ivy Málkové.

V březnu letošního roku jsem své mohutné tělo svěřil do něžné náruče společnosti STOB a položil si hlavu, zmučenou otázkami typu *Jak zhubnout?*, na její nekonečně široká ramena, na kterých se vyplakalo už několik desítek tisíc klientů přede mnou.

O hubnutí na dálku a programu Snadně žij zdravě jste se mohli dočíst v prvním čísle elektronického časopisu *Pochutnej si se STOBem*. Program nadále pokračuje, sice v nesoutěžní podobě, ale stále máte příležitost zaregistrovat se do programu s názvem *Jídelníček*.

Učinit tak můžete na stránkách www.istob.cz. Garantuju vám, že to je to nejlepší, co můžete pro své tělo a zdraví udělat. Bohužel, musíte se připravit na to, že celý program je finančně náročný – za čtvrt roku si budete muset pořizovat komplet nový šatník a nové fotografie do občanských průkazů – budete totiž k nepoznání! Za to ručím svým jménem :-)

Petr Hájek

Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106 VYDAVATEL, REDAKCE:

, e-mail: redakce@azgastro.cz, **ŠÉFREDAKTOR:** PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@istob.cz, **ODPOVĚDNÁ REDAKTORKA:** Olga Suchánková, **GRAFIKA, ZLOM:** DTP AZ Gastro,

FOTOGRAFIE:

INZERCE: Jiří Broulím. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez

nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice *Pochutnej si s...*

Postřehy z kongresu ECO 2008 Ženeva

Jako každoročně se i letos konal mezinárodní obezitologický kongres. Měl pořadové číslo 16 a uskutečnil se od 11. do 17. května ve švýcarské Ženevě. Vzhledem k tomu, že jsem tam byla již po páté, mohu srovnávat nejen kvalitu kongresu, ale zejména odborných témat. Také mohu průběžně sledovat, kam se obezita – tedy výzkum, léčba, vývoj nových léků, prevence i pohled jednotlivých států ubírá.

První den se konala symposia firem, které nejen značnou měrou sponzorovaly kongres, ale opravdu se také svými výrobky podílejí na vlastní výživě či na léčbě obezity. Obě velká symposia byla pod patronací světových potravinářských gigantů – Nestlé a Unilever. Mluvílo se hodně o prostředí, které nás provokuje k jídlu – o velikosti porcí, ať již doma, či mimo domov, o kvalitě připravovaných jídel, o značení potravin, zejména o jejich srozumitelnosti pro spotřebitele s přihlédnutím k regionálním zvyklostem jak co do pestrosti potravin, tak různých kalorických nároků v různých částech světa. Velká část byla věnována glykemickému indexu a stravování dětí.

Proč děti tloustnou

Ostatně právě na dětskou obezitu, a zejména její prevenci byl tento kongres zaměřen. U dětí je prevence neúčinnější, bohužel asi 40% obézních dětí si přenáší obezitu do dospělosti. U dětí existuje řada problémů. Jedním z nejzásadnějších je nedostatek pohybu – což je dáno nejen vlastní nechutí, ale i nedostatkem sportovišť nebo nezájmem škol o podněcování pohybové aktivity a nabídkou počítačů a programů vedoucích k vysedávání u televize; dětská obezita roste přímo



Text: MUDr. Petra Šrámková, foto: MUDr. Petr Sucharda

úměrně hodinám odsezeným u obrazovky. Velká část viny je na rodičích a na špatných jídelních a pohybových zvyklostech v rodině, nabídka snacků – zejména sladkostí – mezi normálními jídly a fast foodů. U dětí je významné také pití sladkých nápojů. To jsou jen hlavní body, které mě napadají s diskutovanou dětskou obezitou. Jak z kola ven? Působení musí být komplexní – počínaje od rodiny, přes školu a stát až po odstranění nevhodné reklamy. A právě zmíněné dvě společnosti vynakládají řadu peněz na vývoj kvalitních, vhodných potravin i třeba na edukativní programy do škol a pro mládež. Protože i zdravému životnímu stylu se musíme učit. Naš program Snadně žij zdravě sponzorovala právě firma Nestlé.



Další zásadní témata kongresu

Další velmi podstatná část kongresu byla věnována **genetice, tukové tkáni**, všem působkům a hormonům, které v tukové tkáni vznikají a vyvíjejí se v souvislosti s vývojem obezity nebo s hubnutím. Obecně je přijat fakt, že tuková tkáň je největším endokrinním orgánem tvořícím desítky různých působků. Jedním z důsledků je třeba vysvětlení trvale zvýšené sedimentace a CRP (C – reaktivní protein) u obézních. V tomto duchu se nesla i jedna z výukových lekcí na téma vzniku těchto zánětlivých působků v tukové tkáni na podkladě hypoxie (nedostatku kyslíku) tukové tkáně, což bylo i ověřeno pokusy.

Bohužel efekt tohoto bazálního výzkumu na naši obézní populaci je zatím velmi, velmi malý. Při značné dávce optimismu můžeme snad očekávat nikoli ovlivnění genomu, ale nové účinné léky vzniklé na základě genového výzkumu tak za deset let.

Další podstatná část kongresu se věnovala obezitě a s ní souvisejícím komplikacím, zejména tzv. **metabolickému syndromu** – hypertenzi, cukrovce, zvýšeným krevním tukům apod.

Zazněly též přednášky zabývající se **obezitou žen ve fertilním věku** – obtížemi s otěhotněním, těhotenstvím obézních a zvýšenými komplikacemi jak v těhotenství, tak při porodu – ze strany matky i dítěte. Součástí kongresu nejsou jen vlastní přednášky – ústní sdělení, ale také stovky posterů – tedy plakátů představujících výsledky práce tisícovek zapálených profesionálů.

Co se týče pohybové aktivity, dnes je jasné, že v době snižování hmotnosti má cvičení rozhodně menší vliv než snížení denního energetického příjmu, ale v době udržování hmotnosti je dostatečná – „tailor made“ (tedy na míru pacienta šitá) – fyzická aktivita asi obdobně účinná jako dlouhodobé dodržování redukčního jídelníčku. Zkrátka naše tělo bylo vývojově přizpůsobeno k pohybu, a ne k trvalému příjmu vysocekalorického jídla.

Opakovaně byla zdůrazněna opravdu životní nutnost pohybu u diabetiků, kde při něm dochází nejen ke spalování nadbytečného krevního cukru, ale hlavně ke snižování inzulínové rezistence.

Doporučení nejen pro zdravé stravování

Pokud se podíváme na **doporučení z oblasti dietního stravování**, je jasný konsensus: 30–30–40. Tedy 30% denního energetického příjmu tvoří bílkoviny – to je dost podstatná změna od předchozích doporučení –, 30% tuky – z toho ideálně ze 2/3 tuky nenasycené – a zbytek, tedy 40%, sacharidy, nejlépe ty komplexní. Zde bych si dovolila jenom na okraj poznamenat, že STOB v „předstihu“ již tak před deseti lety doporučoval ve svých kurzech a materiálech tento poměr živin jako správný.

Ideálně by měl člověk denně sníst 3–5 porcí zeleniny a ovoce a vypít dostatek nekalorických tekutin. Jídlo je dobré rozdělit do 3–5 porcí a rozhodně sníst. Pokud zmíníme efekt glykemického indexu – tady se práce ne vždy shodují –, asi bych nechala na samotném obézním, zda na něj vliv má, či nemá.



Předseda Obezitologické společnosti prof. MUDr. Martin Fried diskutuje s českými kolegy, kteří byli na konferenci hojně zastoupeni.

Na kongresu jednoznačně zaznělo – co my už dobře víme: základem jsou zásady zdravého životního stylu – žádná zázračná dieta neexistuje!

Farmakoterapii bylo věnováno pouze málo času – v současné době existují tři celosvětově uznávaná kvalitní antiobezitika. Efekt těchto léků je velmi dobrý, ale pouze při dodržování ostatních doporučení. Několik sdělení, a zejména posterů se zaměřilo na **potravinové doplňky**. Je jich známa celá řada, ale jde skutečně pouze o doplňky stravy, bez validních klinických studií a bez vlivu na tělesnou hmotnost! Pouze bych zde připomenula dvě běžné součásti našeho jídelníčku, a to **kávu a zelený čaj**. Oba nápoje jednak

mají mírný diuretický účinek a jednak velmi mírně zvyšují bazální metabolismus. Obojí ale většinou běžně používáme, a proto jsme na tento efekt již zvyklí.

Jedna pro mne zajímavá přednáška byla věnována **depresi** a depresivitě obézních, která je oproti ostatní populaci u obézních pacientů velmi vysoce zastoupena. Řada jich používá různé psychiatrické medikace. Tady je dobré se vždy s ošetřujícím lékařem domluvit na léčbě, která je zároveň účinná a zároveň by neměla mít pozitivní vliv na zvyšování hmotnosti – léků, které naopak v obezitologii pomáhají, je celá řada.



Po náročném dni zasedli obezitologové ke společné večeři a při výběru chodů vážali, zde teoretické poznatky uvést do praktického života.

Z mého pohledu lékaře, který se věnuje léčbě vyšších stupňů obezity – tedy s BMI nad 35 – pomocí efektivních, bezpečných a dlouhodobě účinných chirurgických metod, navíc hrazených pojišťovnami, byl věnován jen zlomek času.



Jedna sekce byla věnována novým technologiím v terapii obezity prostřednictvím internetu a sms (účastníci našich kurzů se mohou těšit na následnou kontrolu právě pomocí těchto metod – poznámka Ivy Málkové). O hubnutí pomocí internetu jak pro dospělé, „Snadně žij zdravě“, tak pro děti „Hravě žij zdravě“ referovala Iva Málková.

Pro mne jako pro obezitologa je asi nejvýznamnější představení Nových evropských doporučení pro léčbu obezity – **New European management guidelines**. Na jejich sestavení se podíleli dva naši významní obezitologové: doc. MUDr. Vojtěch Hainer, CSc., a prof. MUDr. Martin Fried, CSc.

Perlička

Ke svačině jsme kromě obligátní kávy dostali vždy velký čerstvý, křupavý a velmi kalorický croissant, zato oběd byl plně v rámci obezitologických doporučení. Pod čarou chválím obezitology, že kovářovy kobylky nechodí bosy, protože opravdu obézní se mezi zhruba 3500 účastníky dali spočítat na prstech, s nadváhou nebo mírnou obezitou byl snad jen každý dvacátý. Pro vaši představu dvě polední menu, která jsme dostali v recyklovatelné papírové krabici:

Menu 1

Malý pita chléb naplněný rajčaty, ledovým salátem a okurkou s lžičkou sojanézy, dále malá krabička čerstvého kuskusu se zeleninou a hrozkami, minerální voda a jablko.

Menu 2

Malá 40gramová tmavá bagetka se sýrem, řecký salát v krabici, jablečková přesnídávka ze 150 g jablek v tubě, malý banán a opět minerální voda.



MUDr. Petra Šrámková
Centrum pro léčbu obezity
Klinické centrum ISCARE Lighthouse
Jankovcova 1569/2c, Praha 7
tel: 234 770 260
mail: sramkova@iscare.cz
www.iscare.cz

Jak nepřibrat o dovolené

aneb Co s sebou do batůžku na výlet?

Dovolené a další události, které vybočují z běžného denního režimu, se často stávají obdobími, kdy máme tendenci opustit své běžné stravovací a pohybové návyky. Nežádka se lidé vrací z dovolené s pár kilogramy navíc a pěkné zážitky zastíní nepříjemný pohled na ručičku či display osobní váhy. Dáme vám několik tipů, aby období dovolené takovým nepříjemným pohledem na váhu zakončeno nebylo, abyste zkrátka na dovolené získali energii a případně ztratili nadbytečné kilogramy.

Jídelní režim – přítel dovolených

Prostřednictvím výdeje energie pohybovou aktivitou jistě vykompenzujeme občasný letní jídelní prohrěšek například v podobě velké sladké zmrzliny či buřta pečeného na ohni, bylo by však mylné se domnívat, že si díky pohybu můžeme dovolit neomezené množství jídla. V obdobích, kdy nás to svádí vybočit z běžných denních kolejí, bychom především neměli zapomenout na jídelní režim, tj. rozdělení jídla do 5–6 denních chodů. Často se totiž stává, že o dovolené trávíme celý den na výletě či na pláži, téměř nejíme, a večer si to vynahradíme: pocítíme hlad a dopřejeme si velké množství jídla. Tělo má pak po celodenním „hladovění“ větší tendenci energii z večerního jídla uložit do tukových zásob. Zachování pravidelného jídelního režimu je velmi důležité i na pobytech, kde je stravování zajištěno formou all inclusive. Různá lákadla v podobě

sladkostí, alkoholických nebo slazených nápojů, sendvičů a dalších dobrot svádějí k ochutnání a je velmi těžké jim odolat. Zachováme-li ale jídelní režim a nebudeme-li konzumovat jídla mimo něj, jistě udržíme rozumný energetický příjem.

Chystáme jídlo na výlet

Doufáme, že se rozhodnete pro aktivně strávenou dovolenou a vydáte se během ní na různé, ať už pěší, cyklistické či jiné výlety. Důležité je, abyste si jídlo na tyto akce předem naplánovali a nachystali s sebou. Prázdným či naopak přeplněným žaludkem svému tělu při chůzi či jízdě na kole jistě neprospíváte. Proto byste měli konzumovat takovou stravu, která dodá přiměřené množství energie, a přitom trávicí trakt příliš nezatíží. Při výběru potravin byste také měli brát zřetel na hledisko trvanlivosti. Pojďme si uvést pár příkladů potravin, které by se mohly stát vhodnou součástí „výletního“ jídelníčku pro ty, kdo chtějí příjemně zredukovat váhu.

Co k obědu

Příjemný je takový výlet, aby po cestě byla nějaká hospůdka, kde **zdravě** poobědváte. Ne nadarmo se říká, že turistika či cyklistika je cestování od hospody k hospodě. K jídlu zvolte například i vydatnější polévku a pak už jen zeleninový salát nebo kuřecí (krůtí, rybí) maso na grilu nebo roštu s poloviční porcí vařených brambor a velkou zeleninovou oblohou. Pokud jste naplánovali túru romantickými

zákoutími, kde dávají lišky dobrou noc, dáme vám pár tipů na „rychlou“ do batůžku. Výhodou je, že si zdravě pochutnáte a čas strávený u plotny smažením výletních řízků můžete využít smysluplněji, třeba



www.dietplus.cz

vymyšlením krásné trasy. Saláty **dietplus**® poslouží jako hlavní jídlo, protože se zakousnete nejen do zeleniny, ale i do bílkoviny v podobě kousků kuřete, tuňáka apod., takže vás opravdu zasytí. Saláty se

Průměrné složení salátů dietplus®

1 PORCE 250 G	900 KJ
100 G	350 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	3 G
SACHARIDY	8 G
VLÁKNINA	3 G

vyrábějí v mnoha variantách. Šmakoun, základ salátů, je výrobek, který nám umožní přijmout kvalitní bílkovinu, aniž by byla vázána na tuk. Základem je proteinová hmota, vyrobená z čistého vaječného bílku. Jeho konzistence je podobná kuřecímu masu. Výrobky mají velmi nízkou energetickou hodnotu, nepatrný obsah tuku, sacharidů, neobsahují cholesterol.



www.smakoun.cz

Průměrné složení salátů ze Šmakouna

1 BALENÍ 150 G	450 KJ
100 G	300 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	4 G

Sýrové tyčinky Apetito Kidiboo – pařený sýr nezrající

Velmi praktické jsou sýrové tyčinky, balené jednotlivě v sáčku po čtyřech kouscích, takže si můžete pravidelně každé dvě hodinky pochutnat na jedné tyčce a k tomu přidat kus předem připravené zeleniny.



www.apetito.cz

K tomu se výborně hodí vhodně balený **celozrnný žitný chléb Diet Line**

Je jako dělaný na cesty! A sníte přesně to množství, které pro redukci váhy potřebujete.



www.drstaneck.cz

Průměrné složení chleba Diet Line

1 PORCE 40 G	320 KJ
100 G	800 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	35 G

Dětem můžete udělat bojovou hru a místo klasických lízátek budou hledat sýrové kousátko **Apetito Kidiboo**.

Jde o tavený sýr; z hlediska uložení vápníku jsou sice vhodnější tvrdé sýry, ale pokud hlídáte energii, můžete občas využít i nízkotučné sýry tavené, které mají nižší energetickou hodnotu. Navíc je pro dítě kousátko samozřejmě daleko výhodnější než lízátko.



www.apetito.cz

Tip

Průměrné složení sýrových tyčinek Apetito Kidiboo

1 TYČINKA	230 KJ
100 G	1150 KJ
BÍLKOVINY	23 G
TUKY	19 G
SACHARIDY	3 G
VLÁKNINA	1 G

Průměrné složení sýrového kousátka Apetito Kidiboo

1 KOUSÁTKO 20 G	190 KJ
100 G	930 KJ
BÍLKOVINY	7 G
TUKY	20 G
SACHARIDY	3 G
VLÁKNINA	0 G

Co na svačinu

Sladkosti

Pokuste se zapomenout na sladkosti typu tatraneček, které dodají energii na cesty – a ony ji opravdu dodají. A ne málo! A vy víte, že pokud přijmete energie více, než vydáte, uloží se vám do tukových buněk. A když vydáte méně, než přijmete – kila ubývají.

Vyzkoušejte při túře proteinové tyčinky

Při konzumaci tyčinek je nutné rozlišovat **nízkoenergetické bílkovinné tyčinky** a tyčinky müsli. Nízkoenergetické bílkovinné tyčinky vás mohou doprovázet při cestách, kdy nemáte šanci dojít si na oběd. Mohou být záchranou i ve chvílích, kdy máte chuť na sladké, ale nechcete brzdit proces hubnutí. Kvalitní tyčinky poznáte podle toho, že obsahují sacharidů maximálně 1,5krát více než bílkovin. Mezi takové tyčinky patří např. Guareta či **dietplus**. Obsahují též vlákninu (proto je nutné je zapít), takže nás dobře zasytí. Tyčinky lze zakoupit v různých příchutích v lékárnách.



www.dietplus.cz



Průměrné složení proteinových tyčinek

1 TYČINKA 45 G	680 KJ
100 G	1500 KJ
BÍLKOVINY	27 G
TUKY	12 G
SACHARIDY	36 G
VLÁKNINA	7 G

Müsli tyčinka nenahradí plnohodnotně hlavní jídlo, ale může nám posloužit na svačinku. Musíme si však uvědomit, že obsah tyčinek tvoří oproti bílkovinným tyčinkám zejména sacharidy (bývá jich asi 10x více než bílkovin), které nás tak nezasytí.

Pro mlsaly „naslano“

Jestliže do batůžku hodíte v rychlosti kus vysočiny či čabajky a krajíc chleba, kila dolů nepůjdou. Může vám však pomoci sušené maso. Navíc může sloužit stejně dobře i pro chvíle, kdy máte neodolatelnou chuť na něco slaného, například při zaslouženém večerním posezení po túře při vínku. Pod romantickým názvem Jerky (www.jerky.cz) se skrývají kousky sušeného kuřecího, krůtího, hovězího nebo vepřového masa. Jerky jsou v podstatě čisté a vysoce kvalitní bílkoviny. Protože v redukčních dietách bývá velkým problémem zajistit dostatek bílkovin

Průměrné složení müsli tyčinek

1 TYČINKA 30 G	540 KJ
100 G	1800 KJ
BÍLKOVINY	5 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	72 G



www.drstaneck.cz



www.jerky.cz

bez doprovázejících tuků, je tento produkt velmi výhodný – obsahuje totiž tuků jen minimum. Díky tomu má i nízkou energetickou hodnotu: celý sáček o hmotnosti 25 g obsahuje pouze 280 kJ.

Vysoušení je jednou z nejstarších metod úpravy masa, kterou používali již indiáni. Nejste vázáni na



ledničku a Jerky může být stále s vámi jako pytlíček záchrany pro dobu nouze – můžete ho jíst ihned bez jakékoli úpravy. Jedinou nevýhodou je, že maso obsahuje více soli, proto by další potraviny, které během dne sníte, měly mít obsah soli spíše nižší (zelenina, jogurty apod.).

Ať už maso žvýkáte na túře či při televizi místo chipsů či oříšků, vydrží vám ne minuty, ale spíše

Průměrné složení sušeného masa Jerky

1 BALENÍ 25 G	250 KJ
100 G	1000 KJ
BÍLKOVINY	49 G
TUKY	4 G
SACHARIDY	1 G
VLÁKNINA	7 G

hodinu. Tuto pochoutku dostanete např. v Tesku, Makru, u pump, ve fitness a nejlevněji v autobusech Student Agency. Musíte si uvědomit, že produkty bohaté na kvalitní bílkoviny nepatří k nejlevnějším.

V cestě za štíhlejší postavou vyhrává ten, kdo plánuje a připravuje předem svůj jídelníček, jí pomalu a nespěchá. A proto, až se při putování naší krásnou vlastí posadíte třeba na pařež v lese nebo do trávy, vychutnejte si jídlo se zpěvem ptáků, šuměním lesa a modrým nebem nad hlavou. Stojí to za to! Krásné zážitky a pevný krok přejí lektorky Stobu.

Ztratíte kilogramy a získáte energii na redukčně-kondičních pobytech se STOBem - v červenci si můžete užít krásné týdny ve Vlašimi nebo v Mariánských Lázních a v srpnu na Rábí. A odkud jsme se právě vrátili?

Santorini



Santorini



Příběhy a střípky z internetového kurzu Snadně žij zdravě!

Nebezpečné sacharidy Moniky Baureové

Začnu trochu ze široka. Tři roky cvičím třikrát týdně, zahradničím, téměř každý den chodím na hodinovou procházku s fenou a obě jsme stále pěkně obtloustlé. Na Dni zdraví v Praze jsem konzultovala svůj jídelníček (o němž jsem si dosud myslela, že je v pořádku) s odborníky. Upozornili mě na to, že kaloricky je v pořádku, ale je příliš sladký. Já si řekla: „To je blbost,“ pokračovala jsem dál v zajištěném systému – a nehubla.

Hubnutí z 82 kg při výšce 159 cm jsem odstartovala v loňském roce o říjnovém víkendu ve Vlašimi s MUDr. Helenou Michalíkovou. Zřejmě zvýšená fyzická zátěž podpořila mé spalování a já konečně začala hubnout. Hurá! Do Vánoc jsem zhubla o 7 kg. Zobala jsem vánoční cukroví upečené podle receptů uveřejněných na webových stránkách STOBu. Jedno jsem ještě o něco zdietnila tak, že se stalo téměř nepoživatelné a způsobovalo u mne odpor k jídlu.

Silvestr jsme se známými oslavili v Maďarsku. Přesto, že jsem si vždy v restauraci vybrala nejméně kalorické jídlo, shazování kil se zastavilo, a dokonce jsem do března opět o 2 kg ztloustla. Při návštěvě www.istob.cz (zjišťovala jsem, zda se nebude v brzké době konat víkend ve Vlašimi) jsem narazila na připravovanou soutěž Snadně žij zdravě!. Nedočkavě jsem čekala na 17. březen. Start. Zapsala jsem první den – katastrofa! Opravdu se ukázalo, že můj jídelníček je příliš sladký a chudý na bílkoviny. Se-maforky téměř každý den ukazují přebytek sacharidů, málo bílkovin, někdy i tuků. Dostat bílkoviny do jídelníčku se mi postupně daří a já začínám hubnout. Manžel a mladší hubená dcera Anna si utahují z toho, že každé jídlo vážím a zapisuji. Tajně se mi vloupají do mého písemného jídelníčku a připisují mi do něj bůček, pivo a jitrnice. Od starší dcery Moniky, která si ze mne legraci nedělá, dostanu pak za domnělé prohřešky vynadáno. S mými ubývajícími kily zamrzá úsměv na tváři manžela i Aničky a mizí jejich pochybnosti o účelnosti mamčininy akce. Aničiny komentáře: „Proč to děláš? Jak dlouho to

budeš zapisovat?“ přecházejí v pochvalné věty: „Mami, už máš menší zadek než támhle ta slečna. Mami, už je vidět, že jsi docela zhubla, je to vidět i v teplákách.“ Druhá dcera při vaření (vaří dietně) poctivě zapisuje ingredience a jejich gramáž na papír. A manžel, když jdeme na nějakou rodinnou oslavu, za mne všechny informuje: „Monča to jíst nebude, drží dietu.“



V soutěži Snadně žij zdravě! jsem zhubla o pět kilo. Pokračuji dále v nesoutěžní verzi, v níž jsem už zhubla o další dvě kila a hodlám nadále vytrvat. Teď vážím 70 kg.



Monika Bauerová PŘED a PO

Program je naprosto úžasný. Nejvíce oceňuji znázorňovaná procenta bílkovin, tuků a sacharidů v denní „krmné dávce“ a samozřejmě semaforiky. Problém mám trochu o víkendy, protože se z domácího počítače nemůžu přihlásit. A tak v pondělí ráno v práci trávím půl hodiny přepisováním víkendového jídelníčku z písemné podoby do programu a zjišťuji, jak jsem zase o sobotě a neděli „ulítla“ se sacharidy. Prostě potřebuji mít nad sebou neustálý bič v podobě semaforů. Mám doporučený příjem energie 5000 kJ. V průběhu soutěže jsem zjistila, že hubnu až těsně pod tuto hranici. Nemám vůbec žádný problém s pitným režimem, snídaním, pohybem, náladou a hladem. Úplně jsem odbourala večerní mlásání. Neustále si musím kontrolovat ani ne tak energetickou hodnotu jídelníčku, jako jeho vyváženost. Chybí mi ovoce, které jsem jedla dříve ve větší míře – má bohužel mnoho sacharidů. Už se těším na úrodu zeleniny ze své zahrádky. Jediný „negativní přínos“ hubnutí je to, že nemám co na sebe. Před třemi roky jsem při stěhování daro-

vala všechno své „hubené“ oblečení do dětského domova, srozuměná s tím, že už nezhubnu. Jak by se teď hodilo!!! Asi začnu tajně chodit do přeplněné skříň své starší dcery, ale to musím ještě aspoň trochu shodit.

Monika Bauerová, 39 let,
e-mail: monika.bauerova@potain.cz

Pameliny barevné semaforiky

8. března jsem se rozhodla, že začnu hubnout, neboť jako každý rok jedu na aerobik k moři a každý kg navíc je pro mě zbytečná zátěž. A ty nádherné hadříčky, kterých jsou plné prodejny...

Tak jsem si složila dietu a nazvala ji **SEMAFOROVOU**. Proč ten název? Naučila jsem se na internetu používat barvy, tak proč je nějakým způsobem nevyužít. Napsala jsem si redukční jídelníček, označila barevně dny a boj začal. Střídal se barvy **zelená a červená** – stále dokola, jako na houpačce, i když jsem se vážila každý den

(vím, nemá se to, ale dělala jsem to a dělám stále).

Až jsem narazila na stránky iSTOB, kde byl titulek lákavý do soutěže. Chvilí jsem váhala, ale pak jsem se rozhodla – zkusit to můžu, třeba odhalím něco, co o sobě ještě nevím.

A tak jsem se zaregistrovala pod přezdívkou Pamela. Po registraci a přihlášení se objevil dotazník, který jsem poctivě vyplnila, a pak se mi otevřel program. Chvilí jsem nevěřila vlastními očima – po zápisu jídelníčku na mě začaly mrkat **zele-
né, červené a žluté semaforiky**.

Je to možné? Od toho okamžiku jsem věděla, že zhubnu – shoda mojí diety a programu byla až příliš veliká...

V čem spočíval program? Každý den zapsat, co a kdy jsem snědla, co a kolik jsem vypila. To mi rozhodně žádný problém nedělalo, už delší dobu zapisuji jídelníček na

www.flora.cz, kde si vedu deník. Každé ráno jsem po probuzení zapsala jídelní plán na celý den a téměř na 100% jsem ho dodržovala. Nesmírně mě inspirovalo, že se mi rozsvítily zelené semaforiky, které signalizovaly, že jídelníček odpovídá 5000 kJ, mé nastavené energetické hodnotě potřebné k redukci. Po prvním týdnu redukčního programu jsem zjistila, že – když se kontroluji – přijímám málo tuků i kJ. Ovšem dosud jsem střídala příjem 4000 kJ se záchvaty „žravosti“, kdy jsem snědla vše, co mi přišlo na oči.

V druhém týdnu přibyl zápis pohybové aktivity. Tak tam jsem byla doma, neboť jsem pohybově velmi aktivní a zelený semaforek tady zářil jako maják na moři.

V tomto týdnu už váha začala pěkně klesat. Musím se přiznat, že jsem s každým dnem dostávala doslova křídla.

K programu patří diskuse, i tam jsem se zaregistrovala. S tím, jak jsme se postupně poznávaly, jsme se stále víc zapojovaly a diskutovaly. Velkým hnacím motorem byl pro některé z nás i Petr Hájek, který



se rozhodl celé čtyři týdny programu zdokumentovat velice vtipným povídáním.

Dnes, v šestém týdnu programu Snadně žij zdravě!, mohu říci jediné: Děkuji za výborný a inspirativní nápad. Našla jsem kamaráda, který na mě mrká, kterému mohu svěřit své pocity, s kterým nádherně hubnu a který mi dal velkou rodinu, s tou je mi moc fajn.

Možná, že jste zvědaví, kolik jsem zhubla: za pět týdnů pět kilogramů. Můj osobní závazek je deset kilogramů, abych se cítila ve svém těle dobře a spokojeně – není to váha podle tabulek, ale váha, která mi vyhovuje a odpovídá mému typu postavy. Do odjezdu na aerobik mi zbývá šest týdnů a to je dost času, abych pokořila těch zbývajících pět kilo. Co bych chtěla říct na závěr? Hubnutí není jen snížení hmotnosti, ale změna celého životního stylu, pravidelnost, ukázněnost, disciplína a také láska, láska sama k sobě, k druhým, radost ze života a každodenní hledání pozitiv, neboť svět není jen růžový. Každá mince má dvě strany a je potřeba mít co nejčastěji na očích kladnou stranu a snažit se ji tam udržet.

Vaše Pamela,
e-mail: Nadja99@seznam.cz

Konec hřebíčků do rakve Mirka Augusty

Jako dítě jsem byl neustále v pohybu, takový „hůře zvladatelný rošťák“, kterého poslali rodiče ve 14 letech „na převýchovu“ na vojenské gymnázium do Bratislavy. Do 18 let jsem hrál intenzivně fotbal, volejbal, ping-pong a pro procvičení ducha šachy. S postavou jsem vůbec problémy neměl, vážil jsem při výšce 169 cm 63 kg. V 19 letech jsem se oženil (pro manželství jsem ale byl absolutně nezralý) a narodil se nám syn. V té době pro mě začal kočovný život: Manželka se svými rodiči bydlela v Brně a já až do 30 let, kdy jsme se usadili v Praze, pendloval mezi rodinou, školou (Vojenskou akademií v Brně) a prací. Přestal jsem sportovat a místo dopingu sportem jsem se začal dopovat kávou a jídlem. A tak co rok, někdy i měsíc, to kilo a váha se blížila 90 kg. Okolí to nekomentovalo – na Moravě jsou všichni „udělaní“, lid je tam společenský, dobrosrdečný. K životu patří časté vzájemné návštěvy s bohatým pohoštěním, a pokud by člověk nedojedl, hned by měl na talíři další chod se slovy: „Ty si, Miroško, nějaké nemocné, že

nejíš!“ Nebo by se na mě dívali jako na namyšleného Pražáka, kterému u nich nechutná.

Ve 30 letech jsem zahájil se ženou a dvěma dětmi rodinný život v Praze. Pracoval jsem u počítačů a ze sportu mi zůstal jen jednou týdně fotbal a občas tenis. Jak vypadal můj jídelníček? Ráno jsem nikdy nebyl zvyklý snídat, na oběd jsem chodil do závodní jídelny, někdy jsem si dal ke kávě po obědě tat-



Mirek Augusta PŘED a PO



Mirek Augusta při shazování kilogramů

ranku a „nabouchal“ jsem se vždy, až když jsem přišel domů. Miloval jsem uzeniny, ale ty pravé, šunka pro mě neměla chuť, k večeři jsem si klidně dal osm knedlíků a tlusté maso, libové pro mě nebylo mase. Žena pracovala v Orionce, takže u televize nechybělo sladké. Byl jsem mistr v rychlosti jedení – jídlo jsem do sebe naházel a zpětně si uvědomuji, že jsem neměl ani čas ho vychutnat. Jak kila přibývala, ubývalo pohybu. Dalším hřebíčkem do „obézní“ rakve byl odchod do důchodu v 57 letech – v 64 letech ukázala váha 109 kg. Hromadily se různé pokusy o hubnutí a roztáčely jojo. Pak přišly semaforčky a doufám, že na mé váze bude vždy imaginární semaforek, který nedovolí, abych znovu „zdolal“ stovku.

A co se mnou udělaly semaforčky?

Zatím úbytek 12 kil a změna v „jídelním životě“. Ráno stále nemám hlad, ale protože už se nepřejídám večer, tak jsem se přiměl alespoň k 300kilojoulové snídani. Smíchám si activii bílou a activii lehkou fit – z toho mám snídani na dva dni. Na svačinu si dám ovoce, pokud bych měl hlad, přidám kornspitz s Florou light, případně šunku – světe div se – chuťové buňky mi zcitlivěly tak, že mi už chutná. Každé jídlo beru jako svátost a opravdu si ho vychutnám a těším se něj. Paradoxně se ze mě stal při zdravějším stravování větší labužník. K obědu mívám kuře, málo bram-

bor a hodně zeleniny. Mám rád zelný a šopský salát. Večer už si nedávám přílohy, ale většinou si dělám pomazánku z ryb – ze sardinek nebo tuňáka. Podělím se s vámi o recept na svou oblíbenou večeři – rybí pomazánku: Smíchám sardinky ze dvěma lžícemi Flory light, s česnekem, hořčicí a okurkou a k tomu si dám rajčatový salát. Když mám hlad, vezmu si ještě kornspitz. Stále častěji mi však příloha ani nechybí. Tím, jak se začala měnit barva mého bílkovinného semaforčku z červené na zelenou, ubývá pocit hladu. Doufám, že tato změna je už navždy a že se mi bude letos na kurtě při tenisu běhat jako zamlaďa. A možná že ze čtyřher přejdu zase na singly.

Jídelníček – jak ho vidí Petr Hájek

K úspěšnému hubnutí vždy pomáhalo, pomáhá a pomáhat bude jediné: příjem energie musí být nižší než její výdej. A jak to udělat, když je člověk líný, např. jako já? Žijeme v době, kdy nás vytahují výtahy, vozí vozidla, vláčí vlaky. Jen ty běžky za nás ne a ne běhat samy... Jídelníček je přesně pro ty, kteří se kromě povinností nechtějí ani hnout a sport znají maximálně z televize (a přesto chtějí zhubnout), ale i pro ty, kteří se pohybují aktivně (těm jde hubnutí o to rychleji).

Co dělat, když už se u našich kolébek setkaly sudičky se jmény Obezita, Lenost a Hloupost? Hned na začátku je třeba si říci, že žádné takové sudičky nejsou, že jsme se na ně jen vymlouvali. Jakmile odstraníte tento předsudek, máte ze tří čtvrtin vyhráno. Od tohoto okamžiku se stává hubnutí radostí a hroučkou. A pokud využijete programu Jídelníček, stane se váš život procházkou rajskou zahradou. Těm, kteří nejsou ještě zaregistrováni, popíši nyní základní výhody tohoto programu. Jak už jsem napsal, příjem energie musí být nižší než její výdej. Kolik energie obsahuje ta či ona potravina, najdeme v každých tabulkách energetických hodnot potravin. Ale kdo si má pamatovat všechna ta čísla? Proto náš Jídelníček dělí potraviny do tří skupin, stejně barevně odlišených, jako je semafor.

Červená skupina

Jedy, zabijáci. Do této skupiny patří jídla, kterých ode dne, kdy se rozhodnete pro změnu životního stylu, budete jíst co nejméně. Patří sem všechny „dobrotky“, které vidíte, když procházíte kolem uzenářství či cukrárny. Nikdo ze STOBu vám nebude trhat hlavu za to, když své tělo potrestáte kusem máslového dortu nebo bučkem. Taktéž vás nikdo neodsoudí k smrti pro jednu štamprli tvrdého (sladkého) alkoholu. Ovšem – nesmí to být denně. Sami poznáte, že jednou za čas a v průměrném množství stačí.

Žlutá skupina

Léky. I když, samozřejmě, stejně jako u léků z lékárny záleží na množství. Většina léků ve správném množství prospívá a ve větším zabíjí. Proto jezte potraviny z této skupiny tak, aby vašemu tělu činily dobro, a ne aby pomaličku ujídaly části z koláče vašeho života, rozinku po rozince, jedno zrníčko máku za druhým... Omezte, či zcela ze svého jídelníčku vynechejte přílohy. Vsaďte se, že se nestane vůbec nic, když je nahradíte zeleninou. Stejně, jako jsem to udělal já. Ze začátku jsem byl rád proto, že se mi splnil dětský sen – nikdo mi nebude nadávat za to, že jím řízek bez chleba či samotné maso z guláše, ignoruje omáčku či opuštěné, zvolna osycha-

jící knedlíky. Nakonec mi došlo, že nepotřebuji k životu ani řízek, ani guláš. Každé jídlo se dá připravit zdravěji. Nevěříte? Pozorně sledujte internetové stránky společnosti STOB (www.istob.cz) nebo časopis „Pochutnej si se STOBem“, který, mimo jiné, věnuje pozornost zdravějším verzím původně zdravotně neprospěšných pokrmů.

Zelená skupina

No to je moje láska. A ne teprve dva měsíce, ale UŽ dva měsíce. Dřív jsem si myslel, že jím zeleninu, když jsem do sebe soukal paprikovou klobásu. Význam zeleniny jsem podceňoval, mohla za to i výchova. U nás se „zelenina“ říkalo tomu zelenému, co plavalo mezi mastnými oky v polévce. Prý to byla petržel. Dnes už k zelenině přistupuji jinak a petržel (kořenovou část) připravuji na nejméně deset způsobů, jeden zdravější než druhý. Stejně, jako na semaforu znamená zelená „volno“, tak i u Jídelníčku máte u potravin a nápojů značených touto barvou zcela volnou ruku při výběru a následné konzumaci.

Supradyn WeightSmart je kompletní multivitamin, který doplní tělu všechny potřebné vitaminy a minerální látky, jež mohou chybět při redukčním režimu.

Více na www.supradynws.cz



Doplňek stravy



inzerce

Další předností Jídelníčku je fakt, že vám automaticky hlídá doporučený individuální příjem bílkovin, sacharidů a tuků a sami vidíte, kde je třeba uzdu příjmu potravy přitáhnout a kde ji můžete povolit.

Jídelníček, stvořený PhDr. Ivou Málkovou a Mgr. Janou Divokou, má ještě mnohem více výhod, o kterých se tady nebudu zbytečně rozepisovat, protože se o nich brzy přesvědčíte na vlastní kůži.

Víte, co je největší svinstvo? Když člověk obelhává sám sebe. Já sám sobě nelžu a do Jídelníčku poctivě zapisuji vše, co přijmu, ale i vydám – i na to autorky myslely. A představte si – hubnu! Sice to nejsou nesmyslné desítky kilogramů za měsíc, ale úplně dostačující a zdraví prospívající úbytky půl kilogramu až kilogram týdně. Moje heslo zní: Pomalu, ale jistě!

Text: Petr Hájek

Co jsi to udělal, Háječku?

Co sis to naložil na svá žírná záda? Slíbil jsi doktorce Málkové napsat shrnutí diskuse ke kurzu Snadně žij zdravě, a teď nevíš, jak dál. Dobře ti tak. Nemáš slibovat shrnutí něčeho, co se shrnout nedá. Jak můžeš do pár řádků vměstnat více než osm tisíc příspěvků, které za tři měsíce napsali účastníci kurzu na diskusní fórum? Copak to jde, tlumočit názory či myšlenky druhého člověka trefně, pravdivě, a hlavně tak, abys jemu neublížil a ze sebe neudělal, s prominutím, blbce? Nejde to. Ať se o tom každý přesvědčí sám.

Shrnutí diskuse – to vyznívá tak, jako kdyby diskuse měla být ukončena, podtržena, sečtena. K tomu snad nedojde. Diskusní fórum na www.istob.cz je jako živý organismus, stále se vyvíjí, mění, neustává. Spíš se rozrůstá, než krní. A to je dobře.

Lidé z diskusního fóra jsou už téměř jako moje rodina. I kdybych u nich nebyl „na návštěvě“ týden, či dokonce měsíc, neděje se vůbec nic. Přijmou mě mezi sebe, nevyčítají mi absenci, mohou si s nimi psát (mluvit) o čemkoliv a je úplně jedno, zda je to ve dne či v noci. Vždy se tam nachází někdo, kdo je naladěn na stejnou frekvenci jako já.

Přiznám se, můj pohled na diskusní fórum není příliš objektivní, neb jsem jeho častým návštěvníkem, přesto jsem rád, že o lidech, kteří jej tvoří, nemusím lhát. Naštěstí se zde nevyskytují žádní anonymové, kteří by si své nahromaděné komplexy „lččili“ tupením ostatních uživatelů. Všichni diskutující se bezvýhradně rozhodli (v souladu s pravidly slušného vychování) k harmonickému a mírumilovnému povídání si o tom, co nás všechny stmeluje. Spojuje nás zápal pro stejnou záležitost – pro rozumné hubnutí, zdravý životní styl, pro lásku k pohybu, k životu, k lidem.

Úvod Časopisy Recepty Škola vaření Akce Informuj přátele Ke stažení Wallpaper Naše služby			
Společné fórum AZ Gastro a iSTOB Fórum o dobrých, zdravých i nezdravých poživatinách a o hubnutí.			
Úvodní strana diskuze Seznam uživatelů Pravidla Hledat Registrace Přihlásit			
Nejste přihlášen(a)			
Diskuze STOBu			
	Témata	Příspěvky	Poslední příspěvek
<input type="checkbox"/> Diskuze ke kurzu Snadně žij zdravě	10	3269	Dnes 21:59:42 od Pamela
<input type="checkbox"/> Diskuze ke kurzům snižování nadváhy v Praze	1	7	02-05-2008 11:06:51 od keramička
<input type="checkbox"/> Diskuze ke kurzům snižování nadváhy mimo Prahu	0	0	
<input type="checkbox"/> Diskuze k redukčním pobytům	0	0	
Edice elektronických časopisů Pochutnej si s...			
	Témata	Příspěvky	Poslední příspěvek
<input type="checkbox"/> Problémy se stahováním a používáním PDF časopisu	1	5	08-04-2007 23:00:01 od AZ Gastro

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoe energetické?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, většinou vás napadne slůvko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit odříkání. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou“ a vědí, že si ani při hubnutí nemusejí odpírat chutné jídlo. Naše recepty vám ukáží, jak lze úpravou klasických předpisů na oblíbené pokrmy příjem energie snížit.

Uvádíme vždy dva recepty podobného jídla, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení nevhodných skrytých tuků a sacharidů) málo energie. Technologickou úpravou jídla bez použití zjevných tuků (s použitím vhodného nádobí) snížíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm by měl lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku. Obě jídla vypadají lákavě a doufáme, že si i na nízkokalorické variantě opravdu pochutnáte. U každého jídla je uvedena jeho energetická hodnota a složení (B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy). Údaje se týkají jedné porce.

Falešná lososová pomazánka (1 porce)

- 100 g mrkve (190 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- citronová šťáva (20 kJ)
- lžička hořčice (20 kJ)
- 50 g bílého jogurtu (140 kJ)
- mletý bílý pepř



1 PORCE	390 KJ
BÍLKOVINY	5 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	14 G

Omytou a očištěnou mrkev nastrouhejte na jemném struhadle, přidejte jemně nakrájenou cibuli, ochuťte citronovou šťávou,

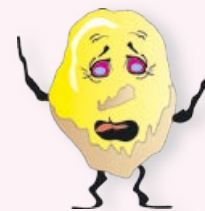
hořčicí a vmíchejte jogurt. Můžete dochutit mletým bílým pepřem. Výborný je pepř citronový.

**UŠETŘÍTE
1010 KJ**



Lososová pomazánka (1 porce)

- 50 g lososa v oleji (790 kJ)
- 10 g cibulky (20 kJ)
- 5 g másla (150 kJ)
- 15 g majonézy (400 kJ)
- lžička hořčice (20 kJ)
- citronová šťáva (20 kJ)
- sůl, bílý pepř



1 PORCE	1400 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	31 G
SACHARIDY	3 G

Lososa a cibuli pokrájejte najemno. Dejte do misky, přidejte máslo, majonézu, hořčici a vidličkou rozmačkejte. Dochuťte solí, pepřem, zakápněte citronovou šťávou, promíchejte a nechte v lednici minimálně hodinu odležet.

Irská pórková polévka (1 porce)

- 20 g cibule (40 kJ)
- 50 g póрку (100 kJ)
- 60 g brambor (200 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 10 g ovesných vloček (160 kJ)
- 1/2 hrnku vývaru (40 kJ)
- 50 ml nízkotučného mléka (80 kJ)
- 400 ml vody
- stroužek česneku (40 kJ)
- pepř, mletý muškátový oříšek, sůl
- pažitka na ozdobu (20 kJ)



Cibuli oloupejte a pokrájejte nadrobno. Pórek očistěte a nakrájejte na tenká kolečka. Brambory oškrabte a pokrájejte na kostičky. V hrnci rozehejte olej a osmažte na něm cibuli. Přidejte brambory, přimíchejte ovesné vločky a minutu opékejte. Snižte teplotu, vše zalijte vývarem, mlékem, vodou a na mírném ohni vařte 30 minut, dokud polévka nezhoustne. Pět minut před koncem přidejte pórek, okořeňte česnekem, pepřem, muškátovým oříškem a osolte. Podávejte ozdobené nasekanou pažitkou.

1 PORCE	870 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	29 G



**UŠETŘÍTE
420 KJ**



Pórková polévka (1 porce)

- 20 g cibule (40 kJ)
- 100 g póрку (190 kJ)
- 60 g brambor (200 kJ)
- 10 g másla (300 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 400 ml vody
- 1/4 kostičky slepičího bujonu (60 kJ)
- 50 ml sladké smetany s 12 % tuku (290 kJ)
- stroužek česneku (40 kJ)
- sůl, bílý pepř
- hrstka pažitky (20 kJ)



Cibuli oloupejte a pokrájejte nadrobno. Pórek očistěte a nakrájejte na tenká kolečka. Brambory oškrabte a pokrájejte na kostičky. V hrnci rozehejte máslo a osmažte na něm cibuli. Přidejte mouku a usmažte světlou cibulovou jíšku. Zalijte vroucí vodou, přidejte pórek, brambory, bujon a na mírném ohni vařte 30 minut. Dochutěte smetanou, okořeňte česnekem, pepřem a dosolte. Podávejte ozdobené nasekanou pažitkou.

1 PORCE	1290 KJ
BÍLKOVINY	7 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	34 G

Nastavený karbanátek (1 porce)

- 20 g sójové drti (290 kJ)
- 40 g libového vepřového masa (400 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- 5 g strouhanky (80 kJ)
- sůl, pepř, kmín, majoránka
- 50 g žampionů (80 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)



1 PORCE	1220 KJ
BÍLKOVINY	23 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	14 G

Sójovou drť dejte do misky, zalijte teplou vodou a nechte nabobtnat. Maso a cibuli umelte, spojte s vejcem, prosátou strouhankou, okořeňte, osolte a dobře promíchejte.

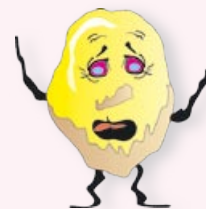
Žampiony rozkrájejte na kostičky, poduste na vodě s kmínem a solí a přidejte do těsta. Z těsta vypracujte placičky. Pekáček potřete olejem, naskládejte do něj placičky, mírně je podlijte vodou a v troubě upečte.

**UŠETŘÍTE
1050 KJ**



Karbanátek (1 porce)

- 1/2 housky (280 kJ)
- 50 ml plnotučného mléka (130 kJ)
- 80 g mletého masa (1110 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- sůl, pepř, zelená petrželka, kmín, majoránka
- 15 g oleje (570 kJ)



1 PORCE	2270 KJ
BÍLKOVINY	19 G
TUKY	45 G
SACHARIDY	16 G

Housku nakrájejte na kostičky a namočte do mléka. Maso, namočenou housku a cibuli umelte, dejte do mísy, přidejte vejce, osolte, okořeňte a dobře promíchejte.

Z hmoty tvořte placičky, které smažte po obou stranách na oleji.

**UŠETŘÍTE
1090 kJ**



Plněné papriky jinak (1 porce)

- 15 g rýže natural (220 kJ)
- 30 g sýra feta (350 kJ)
- 50 g kuřecího masa (260 kJ)
- 70 g cukety (80 kJ)
- 70 g rajčat (50 kJ)
- 1 žampion (50 kJ)
- 5 g olivového oleje (190 kJ)
- mletý pepř, sůl
- bazalka, petrželka, pažitka (30 kJ)
- stroužek česneku (40 kJ)
- lžice kečupu (90 kJ)
- 1 velká paprika (130 kJ)

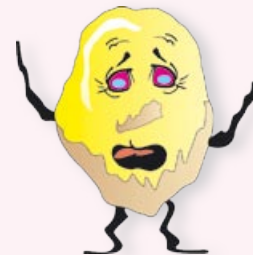


1 PORCE	1490 KJ
BÍLKOVINY	24 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	31 G

Rýži uvařte podle návodu na obalu, nasypete do mísy, smíchejte s rozdrobeným sýrem feta a promíchejte. Omyté kuřecí maso, cuketu a rajče nakrájejte na kostičky, žampion na tenké plátky. Pánev potřete olejem a osmažte kuřecí kostičky. Přidejte koření, bylinky a po 5 minutách také žampiony a nakrájenou zeleninu. Promíchejte, poduste 5 minut, přidejte prolisovaný česnek, kečup a ještě pár minut prohřívejte. Směs přidejte do mísy k rýžovému základu a promíchejte. Papriky omyjte a u stopky seřízněte asi 1 centimetr, aby vznikla poklička. Pokud papriky nechťejí stát, můžete seříznout milimetr i na spodní straně. Odstraňte semínka a naplňte připravenou směsí a přiklopte seříznutou pokličkou. Vložte do zapékací misky. Troubu předehřejte na 200 °C a pečte doměkka asi 30 minut.

Plněné papriky (1 porce)

- 1 velká paprika (130 kJ)
- 10 g rýže (140 kJ)
- 80 g mletého masa (1110 kJ)
- sůl, mletý pepř
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- 1 stroužek česneku (40 kJ)
- 15 g oleje (570 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- 100 ml vody
- 50 g rajčatového protlaku (220 kJ)
- bobkový list, nové koření



1 PORCE	2580 KJ
BÍLKOVINY	21 G
TUKY	44 G
SACHARIDY	35 G

Papriky omyjte a u stopky seřízněte asi 1 centimetr, aby vznikla poklička. Pokud papriky nechťejí stát, můžete seříznout milimetr

i na spodní straně, pak odstraňte semínka. Rýži uvařte. Mleté maso osolte, okořeňte, přidejte rýži, vejce a česnek. Směsí naplňte připravené papriky a přiklopte je seříznutou pokličkou. Pekačec potřete částí oleje, vložte plněné papriky, mírně je podlijte vodou a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 30 minut. Na zbylém oleji osmažte nakrájenou cibuli, zaprašte moukou a udělejte světlou jíšku, kterou postupně rozřeďte vodou. Za stálého míchání doplňte rajčatovým protlakem, přidejte bobkový list, nové koření a za občasných promíchání vařte asi 20 minut. Hotovou omáčku přecedte a podle potřeby dochuťte.





Zapečené kuřecí maso v bramborách a zelenině (1 porce)

- 150 g kuřecích prsíček (680 kJ)
- sůl, pepř
- 150 g brambor (500 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 100 g rajčat (100 kJ)
- 200 g barevných paprik (240 kJ)
- 1 stroužek česneku (40 kJ)
- lžička zeleninové vegety, kmín
- 1/2 ks vejce (170 kJ)



Maso nakrájejte na kostky, osolte a opepřete. Oloupejte brambory a nakrájejte je na plátky silné asi 1/2 cm. Cibuli a rajčata nakrájejte na kolečka, papriku na proužky a česnek na lístečky. Všechno kromě masa promíchejte v míse a ochuťte vegetou a kmínem. Do zapékací misky vložte polovinu směsi, na ni dejte připravené maso a přikryjte ho druhou polovinou směsi. Dejte zapéct do trouby. Po 20 minutách zalijte rozšlehaným vejcem a dopečte dozlatova.

1 PORCE	1790 KJ
BÍLKOVINY	43 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	47 G

Zapečené brambory s uzeným (1 porce)

- 100 g uzené krkovice (1830 kJ)
- 250 g brambor (830 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 10 g sádla (370 kJ)
- sůl, pepř
- 1/2 ks vejce (170 kJ)
- 100 ml smetany s 12 % tuku (570 kJ)



Uzené maso předem pár minut povařte. Brambory nakrájejte na plátky silné 1/2 centimetru, cibuli na kolečka a uzené na kostičky. Zapékací misku vytřete sádlem a vrstvěte – polovinu brambor, uzené a cibuli. Končete vrstvou zbylých brambor, mírně osolte, opepřete a dejte zapéct do vyhřáté trouby. Když jsou brambory propečené

dozlatova, zalijte vejcem rozšlehaným ve smetaně a dejte ještě na 15 minut zapéct.

1 PORCE	3830 KJ
BÍLKOVINY	29 G
TUKY	65 G
SACHARIDY	55 G



Kuřecí špíz na grilu (1 porce)

- 130g kuřecího masa (670 kJ)
- 100g barevné papriky (120 kJ)
- 200g lilku (330 kJ)
- 60g drobnější cibule (120 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 20g sójové omáčky (110 kJ)
- 50ml červeného vína (140 kJ)
- mletý pepř, 1 lžička čerstvého tymiánu
- 1 bobkový list, sůl



1 PORCE	1680 KJ
BÍLKOVINY	39 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	31 G

Maso a papriku nakrájejte na kousky, lilek na čtvrtkolečka, cibuli na čtvrtiny. Z oleje, sójové omáčky, vína, pepře, tymiánu,

bobkového listu a soli připravte marinádu. Do té vložte maso s lilkem, promíchejte a nechte v chladu 1 den odležet. Na jehly pak střídavě navlékejte marinované maso, cibuli, lilek a papriku. Grilujte po všech stranách, celkem asi 15 minut. Velmi chutnou přílohou jsou grilované papriky.

**UŠETŘÍTE
850 KJ**



Špíz (1 porce)

- 50g libového vepřového masa (500 kJ)
- 50g gothajského salámu (910 kJ)
- 30g anglické slaniny (540 kJ)
- 130g paprikového lusku (80 kJ)
- 60g cibule (120 kJ)
- 10g oleje (380 kJ)
- mletý pepř, sůl



1 PORCE	2530 KJ
BÍLKOVINY	21 G
TUKY	55 G
SACHARIDY	8 G

Maso, salám, slaninu, paprikový lusk a cibuli pokrájejte na kousky. Na čtyři jehly pak střídavě navlékejte maso, salám, slaninu, cibuli a kousky paprik. Okořeňte a osolte. Pekáček potřete olejem, vložte špízy, mírně podlijte vodou a v troubě upečte.

Lehký tvarohový dort (12 porcí)

- 500 ml nízkotučného mléka (720 kJ)
- 1 vanilkový pudink (360 kJ)
- 1 vanilkový cukr (360 kJ)
- 500 g nízkotučného tvarohu (1920 kJ)
- 4 lžičky – 14 g sladidla Cukren (sukralóza) (230 kJ)
- 150 g dětských piškotů (2480 kJ)
- 500 g čerstvého ovoce (970 kJ)



1 porce (1/12 dortu)

- 40 ml nízkotučného mléka (60 kJ)
- 3 g vanilkového pudinku (30 kJ)
- 2 g vanilkového cukru (30 kJ)
- 40 g nízkotučného tvarohu (160 kJ)
- 1 g sladidla Cukren (20 kJ)
- 12,5 g dětských piškotů (210 kJ)
- 40 g čerstvého ovoce (80 kJ)

CELÝ DORT	7040 KJ
BÍLKOVINY	118 G
TUKY	12 G
SACHARIDY	270 G

Z mléka a pudinkového prášku uvařte pudink, dochuťte vanilkovým cukrem a nechte vychladit. V průběhu chladnutí míchejte, aby se nevytvořil škraloup. Vychladlý pudink smíchejte s tvarohem, dochuťte sladidlem a vyšlehejte do hladkého krému. Do dortové formy vrstvěte piškoty, tvarohový krém, pokladte čerstvým nakrájeným ovocem, na něj dejte opět piškoty a na závěr krém. Povrch uhladte a dort dejte chladit do druhého dne do lednice. Před podáváním bohatě ozdobte pokrájeným ovocem.

1 PORCE	590 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	1 G
SACHARIDY	23 G

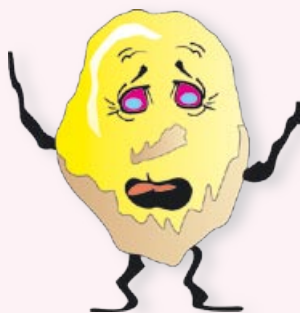
**UŠETŘÍTE
7350 KJ**

**UŠETŘÍTE
610 KJ**



Vanilkový dort s ovocem (12 porcí)

- 500 ml polotučného mléka (960 kJ)
- 1 vanilkový pudink (360 kJ)
- 100 g cukru moučka (1610 kJ)
- 500 ml šlehačky (6360 kJ)
- 2 ztužovače šlehačky
- 1 vanilkový cukr (360 kJ)
- 100 ml rumu (840 kJ)
- 2 lžíce vody
- 200 g dětských piškotů (3300 kJ)
- 300 g čerstvého ovoce (600 kJ)



1 porce (1/12 dortu)

- 40 ml polotučného mléka (80 kJ)
- 3 g vanilkového pudingu (30 kJ)
- 8 g moučkového cukru (135 kJ)
- 40 ml šlehačky (530 kJ)
- 1/6 ztužovače šlehačky
- 3 g vanilkového cukru (30 kJ)
- 2 lžíce rumu (70 kJ)
- lžička vody
- 17 g dětských piškotů (275 kJ)
- 25 g ovoce (50 kJ)

CELÝ DORT	14 390 KJ
BÍLKOVINY	48 G
TUKY	191 G
SACHARIDY	383 G

Z mléka a pudinkového prášku uvařte pudink, oslaďte moučkovým cukrem a za občasného zamíchání nechte vychladit. Šlehačku smíchejte se ztužovačem a vanilkovým cukrem a ušlehejte do tuha. Rum nařeďte dvěma lžicemi vody. Do dortové formy dejte polovinu piškotů a pokropte je polovinou rumu. Další vrstvou

je pudingový krém, na který vyskládejte rozkrájené ovoce. Potřete polovinou šlehačky, naskládejte piškoty, které zakápnete druhou polovinou rumu, a zakončete druhou polovinou šlehačky. Povrch uhladte a dort dejte do lednice chladit do druhého dne. Ozdobte ovocem.

1 PORCE	1200 KJ
BÍLKOVINY	4 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	32 G





Zkuste to taky!

Tak co, líbí se vám kuchtění, při kterém se hubne? Pokud vás napadly jiné kombinace, jak lze známé pokrmy a nápoje vylepšit, aby byly chutné, ale přitom méně energetické, anebo jste rovnou vytvořili originální recepty, pošlete nám je do redakce. Formulář pro zaslání najdete [zde](#). Vaše recepty uveřejníme v některém z příštích vydání časopisu Pochutnej si se STOBem..