



3 ÚROVNĚ PROGRAMU

speciální úpravy pro sportovce,
těhotné & kojící ženy, pescetariány
i osoby s autoimunitními poruchami



Bestseller podle *New York Times*

21 DENNÍ CUKROVÝ DETOX

ZKROŤTE CHUŤ
NA SLADKÉ A SACHARIDY

Oficiální
průvodce
programem

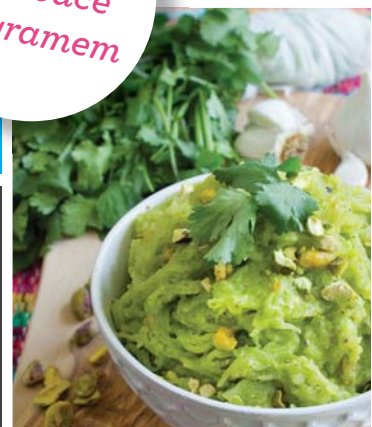
21DENNÍ JÍDELNÍČEK

jednoduché recepty
ze skutečných potravin



PŘES 90 SKVĚLÝCH RECEPTŮ

100% bez lepku,
obilnin, mléčných výrobků
a podle stylu paleo



Diane Sanfilippo, BS, NC

21denní cukrový detox

ČÁST 1

ZÁKLADY PROGRAMU

- 7 [moje cukrová story](#)
- 10 [úvod](#)
- 12 co přesně znamená 21denní cukrový detox?
- 13 očistit se od cukru – co přesně si pod tím mám představit?
- 15 hodí se tenhle program i pro vás?
- 18 [nauka o cukru pro začátečníky](#)
- 18 proč tak toužíme zrovna po cukru?
- 19 z čeho se skládá to, co jíte
- 20 dobré sacharidy, špatné sacharidy
- 22 proč je tak důležitá nutriční hustota toho, co jíme?
- 24 jak lidské tělo štěpí sacharidy
- 24 jak se v těle ukládá glukóza: na scénu přichází inzulin
- 25 základní sacharidové počty
- 26 krevní cukr v rovnováze: seznámte se s glukagonem
- 27 cukr, stres a vaše hormony
- 32 [21DCD: co si ohlídat ještě před tím, než začnete](#)
- 34 [co vás čeká, den po dni](#)
- 40 [doporučené doplňky stravy](#)
- 44 [často kladené otázky](#)
- 44 program samotný
- 48 jídlo
- 51 vaše tělo
- 53 doplňky stravy
- 53 vaše pocity & zvyky
- 54 podpora
- 58 [historie průběhu](#)
- 60 [náhrady potravin \(průvodce\)](#)
- 61 [základní cukrová synonyma \(průvodce\)](#)
- 62 [jak si poradit v restauraci \(průvodce\)](#)
- 63 [tuky & oleje \(průvodce\)](#)

ČÁST 2

ÚROVNĚ PROGRAMU & JÍDELNÍČKY

- 63 kterou úroveň zvolit
- 63 dotazník
- 65 patří tato potravina do kategorie „Tohle ano“?
- 66 úroveň 1
- 69 jídelníček
- 72 seznamy povolených a zakázaných potravin
- 74 modifikace pro zvýšenou potřebu energie
- 75 pescetariánská modifikace
- 76 úroveň 2
- 77 jídelníček
- 80 seznamy povolených a zakázaných potravin
- 82 modifikace pro zvýšenou potřebu energie
- 83 pescetariánská modifikace
- 84 úroveň 2
- 85 jídelníček
- 88 seznamy povolených a zakázaných potravin
- 90 modifikace pro zvýšenou potřebu energie
- 91 autoimunitní modifika

ČÁST 3

JEDNODUCHÉ RECEPTY

- 94 hlavní jídla
- 160 polévky, saláty & přílohy
- 184 svačinky
- 196 nesladkosti
- 210 kuchyňské nezbytnosti

DALŠÍ ZDROJE

- 222 jak zjistit, kolik sacharidů potřebujete právě vy (průvodce)
- 223 škrobnaté druhy zeleniny (průvodce)
- 224 15 tipů na snídani bez vajec
- 225 webové stránky & blogy
- 226 vybrané zdroje
- 227 rejstřík receptů
- 232 rejstřík
- 235 rejstřík ingrediencí
- 238 poděkování

moje cukrová story

„Opravdu rád jím a za celý svůj život jsem propadl jediné závislosti – závislosti na cukru.“ Crispin Glover

Vyrostla jsem v městečku v New Jersey. Pár metrů od našeho domu bývala malá večerka, která nikdy nezavírala. Dalo se v ní koupit skoro všechno: dvoulitrové lahve s limonádou, časopisy, náhradní díly k autům, losy a taky různé sladkosti – spousty sladkostí. Mezi regály se sladkostmi jsem se cítila jako doma. Kdykoliv jsem si vydělala pár dolarů za nějaké domácí práce, mohli jste si být jisti, že celá tahle částka padne na nějakou dobrotu.

Tehdy jsem byla opravdová Cukrová holka. Nic sladkého se v mojí blízkosti nemohlo cítit v bezpečí. Tak třeba prvního listopadu jsem si vždycky dávala k snídani cukroví, které jsem si vykoledovala večer předtím o Halloweenu. Všechny ty dobrůtky to u mě měly už předem jasně spočítané. Moje maminka se sice snažila je přede mnou schovávat, jenomže já jsem všechny ty její schovávačky měla dokonale zmapované.

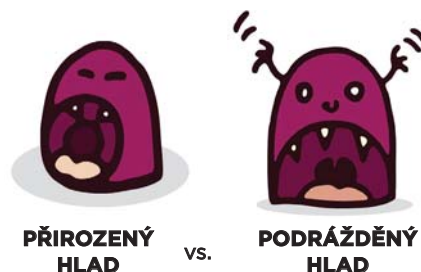
Tahle moje láska k cukru a sladkostem rozhodně nebyla jen záležitostí mého dětství. Došla se mnou až do dospělosti, kdy už mě nikdo nekontroloval a mohla jsem si k jídlu dopřávat cokoli, co se mi zachtělo, a kdykoliv se mi zachtělo. Narozeninový dort k snídani? Ano, prosím! Ten zbylý kus koláče k odpolední svačině? Sem s ním!

Ale nešlo zdaleka jen o sladkosti – milovala jsem cukr v jakékoliv podobě. Takže jsem si s velkou chutí užívala i rafinované sacharidy, které se na cukr přemění až v těle (o tom si povíme mnohem víc v další kapitole) – preclíky, pečivo nebo třeba těstoviny. Na střední jsem hodně sportovala a sportovci přeci potřebují spousty energie ze sacharidů, no ne? A když jsem pak začala chodit na vysokou, dál jsem jedla jako sportovec, jenomže s tím sportováním už to tak slavné nebylo – výsledkem samozřejmě bylo, že jsem začala přibírat. Abych byla úplně přesná, šlo o víc než patnáct kilogramů živé váhy navíc.

Když mi konečně došlo, že se s mým tělem stalo něco, o co vůbec nestojím, a že s tím musím začít okamžitě něco dělat, tak jsem rovnýma nohama skočila do světa, kde se úzkostlivě počítaly kalorie a tuk byl úhlavním nepřítelem. Začala jsem počítat, kolik kalorií, tuku a vlákniny každý den sním – ovšem tak daleko, abych se zajímala o to, z čeho konkrétně se můj jídelníček skládá, tak daleko jsem tehdy ještě nedošla. Jestliže to bylo průmyslově vyrobené „zdravé jídlo“, snědla jsem ho: snídaněové cereálie s vysokým obsahem vlákniny, sýrový „sýr“, nízkokalorické müsli tyčinky plus všechno to, co obsahovalo 0 % tuku. To, co jsem tehdy jedla, mě vždycky uspokojilo tak na dvě hodiny – pak jsem si musela dát něco dalšího, abych mohla dál fungovat a aby mě neskolil hlad, který ze mě dělal úplnou zombie.



Když jsme v té době šli s kamarády do restaurace a museli jsme čekat, než se uvolní stůl, ostatní měli jen hlad, zatímco já jsem se z hladu cítila podrážděná a nervózní. V kabelce jsem měla připravenou nízkotučnou müsli tyčinku – jenže mi to stejně nebylo nic platné. Věděla jsem, že můj krevní cukr se chová jako na horské dráze – jenomže mi nebylo jasné, jak z ní vystoupit! Domnívala jsem se, že bych měla jíst každé dvě hodiny. „Jezte malé porce.“ „Dejte si nějaké sacharidy, ať vám stoupne hladina cukru v krvi.“ Tak nám to přece říkali, pamatujete?



Jenomže je rozdíl mezi tím, když člověk dostane normální přirozený hlad, a situací, kdy jste z hladu podráždění a nerudní, protože jste to přehnali s konzumací nesprávných sacharidů, a podle toho se taky chová váš krevní cukr – na chvíli vyletí skoro až do nebe, ovšem vzápětí zase prudce spadne. Já jsem si dlouho nedokázala představit, že je možné mít hlad *bez toho*, abych se současně třásla, potila, měla pocit, že to se mnou každou chvíli

sekne, a bylo mi na zvracení. Když to na mě přišlo, byla jsem ochotná udělat cokoli, jen abych se rychle dostala k něčemu, co by se dalo sníst.

Ted' v mém životě přeskočíme o pár let dopředu, do doby, kdy jsem zhubla, protože jsem málo jedla a hodně cvičila. Jasně, že zbavit se kil navíc je možné různými způsoby – já jsem si tehdy myslela, že takhle to je správně. Ale ve skutečnosti to byl hodně nezdravý přístup. A to si pište, že jsem se cítila mizerně. Krmila jsem se samými nízkokalorickými a nízkotučnými jídly, jejichž výživová hodnota byla bídná, a vlastně jsem tak svému tělu odpírala živiny, které potřebovalo! Ještě pořád jsem jela na té horské dráze, která si s hladinou mého krevního cukru nepěkně zahrávala. A podle toho to vypadalo i s mojí energií.

Pak jsem narazila na jednoho osvědčeného osobního trenéra, který mi vysvětlil, že k tomu, abych se cítila líp, musím začít jíst vyváženě – taková jídla, která budou obsahovat dostatek bílkovin a tuku, a taky spoustu zeleniny. Nejdřív jsem mu nevěřila; byla jsem přesvědčená, že když budu jíst tuk, tak přece hned naberu další kila! Jenomže to jsem byla pěkně vedle. Když jsem se tuku konečně přestala bát, začaly se dít věci! Dala jsem si třeba rozumně velkou porci kuřecích stehen a k tomu kadeřávek podušený na kokosovém tuku a několik dalších hodin jsem se cítila hezky najedená. A když jsem pak zase dostala hlad, byl to prostě jen hlad. Konečně jsem byla schopná najíst se tak, abych byla sytá a spokojená.

Je až neuvěřitelné, co dokážou tuk a bílkoviny! Jakmile jsem přestala jíst cukr a průmyslově zpracovaná jídla, vyřadila z jídelníčku lepek a postupně vyloučila i další obiloviny a luštěniny, dostal můj krevní cukr najednou rozum. Bylo to jako zázrak. Najednou jsem si mohla dovolit ten luxus vyrazit ven déle než na hodinu a nestarat se o to, jestli mám s sebou nějakou svačinku – jídlo mě konečně přestalo omezovat!

Celý následující rok se hladina mého krevního cukru chovala naprosto vzorně. A pak jsem jednou ujela. Bylo kolem čtvrté odpoledne a já seděla s notebookem ve Starbucks.



CO PŘESNĚ JE VLASTNĚ TEN LEPEK (GLUTEN)?

Slovo *lepek* se často používá jako zastřešující termín pro gliadinové bílkoviny a další nestavitelné glykoproteiny vyskytující se v obilovinách a na něž někteří lidé mohou negativně reagovat. Lepek je součástí zrna pšenice, ječmene, žita a ovsa (v jeho případě jde ovšem většinou o kontaminaci, nikoliv přímý obsah) a logicky též všech produktů z těchto obilovin vyrobených. ●

Byla jsem tak zabraná do práce, že jsem úplně zapomněla na oběd, a najednou mě přepadl hlad. *Opravdový velký hlad*. Samozřejmě, že jsem věděla, že zůstat tak dlouho bez jídla není rozumné. Jenomže namísto toho, abych se bleskově přesunula domů a tam si rychle něco dala, neodolala jsem výloze cukrárny.

Cukrová holka tehdy už byla pěkných pár let u ledu, ale z mého života ještě úplně nezmizela! Nechala jsem si navázat něco přes deset deka gumových medvídků a nějakých dalších supersladkostí. A celý ten pytlík jsem pak na posezení snědla.

Asi o hodinu později už jsem byla doma a zrovna jsem si začínala připravovat něco k večeři, když přišel další úder. Ten pytlík plný cukru, který jsem do sebe předtím nasypala, měl na hladinu mého krevního cukru naprosto katastrofální účinek – nic takového jsem do té doby nezažila. Rázem jsem byla zpátky v tom starém známém stavu podrážděného nervózního hladu – zase jsem se současně třásla, potila, bylo mi na zvracení a měla jsem pocit, že to se mnou každou chvíli sekne. Opravdu jsem se bála, že na místě omdlím. V té době jsem zrovna zkoušela zařadit do svého jídelníčku nepasterizované mléko a naštěstí jsem ho měla v lednici. Rychle jsem si párkrát lokla.

Za chvíli ty nejhorší pocity začaly slábnout a já jsem si uvědomila, že všechny ty změny v jídlu, ke kterým jsem postupně dospěla, jsou přesně to, co moje tělo potřebuje. A že žádný další cukrový lapsus už se nesmí nikdy opakovat, protože svému tělu už nikdy víc ubližovat nechci. To, že jsem ze svého jídelníčku vyřadila veškerý cukr a průmyslově zpracované jídlo, mi dalo spoustu energie. Začala jsem mnohem lépe spát a přestala mě trápit chronická infekce dutin, kterou jsem léta trpěla. Po dlouhé době se mi přestaly kazit zuby. A překvapivě se mi zlepšil zrak, takže jsem si musela nechat předepsat slabší kontaktní čočky. Je úžasné, co se může stát, když svému tělu dopřejeme to, o co si říká, namísto toho, abychom ho bez rozmyslu krmili tím, co je zrovna při ruce.

Celá ta cesta, kterou jsem si prošla, zkušenosti s kolísajícím krevním cukrem, roky studia výživy podle principů celostní medicíny i všechna ta následující léta vyplněná prací s klienty, ať už šlo o výživové poradenství, nebo různé kurzy – to všechno nakonec vyústilo do mého programu 21denního cukrového detoxu. Ten by měl všem zájemcům umožnit okamžitě nastartovat proces, během kterého se zbaví té nutkavé potřeby konzumovat cukr a další sacharidy – a během něhož dostane hladina jejich krevního cukru konečně rozum.

Program 21denní cukrový detox fungoval několik let v podobě e-knihy, podle níž tisíce lidí úspěšně zatočily se svojí závislostí na cukru a zažily věci, o nichž by si nikdy nemysleli, že jsou možné. A to jen díky tomu, že odkázali cukr do patřičných mezí.

Hlavním cílem toho, co dělám, je snaha ukázat lidem, jak velké změny v jejich životě mohou přijít, když změní obsah svých talířů a zamyslí se nad svým vztahem ke sladkosti a průmyslově zpracovaným potravinám. Ale nečekejte, že vám tu budu popisovat všechny zdravotní komplikace, jejichž prvopočátkem může být cukr – od toho je tu spousta jiných knížek. Já bych se jen chtěla stát vaší průvodkyní na téhle cestě; můj program je jednoduchý, a když se jím budete řídit, stanou se vaše chutě na sladké už brzy minulostí.

Přeji vám všem hodně zdraví,

Diane

PROČ JE CUKR TAKOVÝ PROBLÉM

úvod

„Když si přirozeným způsobem srovnáte hladinu cukru v krvi, zbavíte se tak i chutí na sladké.“ dr. Mark Hyman

Gratuluju! Právě jste udělali první krok na cestě k umravnění vaší závislosti na cukru. Upřímně doufám, že jste se tady ocitli proto, že už víte – a pravděpodobně i cítíte –, jak škodlivý vliv má cukr na váš organismus.

Pokud si nejste jisti, jestli cukrový detox opravdu potřebujete, věnujte pár minut následujícím otázkám.

1. Míváte nutkavou touhu po cukru, ať už trvalou, každodenní, nebo vás tyhle chutě přepadají několikrát týdně? Na mysli mám lačnění po sladkostech, bonbónech, čokoládě nebo velkém množství ovoce.
2. Míváte neovladatelnou chuť na sacharidy? Myslím tím třeba na chleba, rýži, těstoviny, koláčky, cereálie (ano, patří sem i vaše ranní ovesná kaše!), sendviče, tortilly nebo různé snídaňové pečivo.
3. Obsahuje každé vaše hlavní jídlo i svačina vždycky něco sladkého?
4. Pociťujete během dne výkyvy energie?
5. Když ráno vstáváte, cítíte se často unavení?
6. Pijete každý den, nebo aspoň několikrát do týdne, alkoholické nápoje?
7. Snažíte se spálit svůj tělesný tuk?
8. Držíte nízkotučnou dietu s vysokým obsahem celozrnných potravin, ale bez valného výsledku?
9. Jíte tak, že po dvou, maximálně třech hodinách už máte zase hlad a potřebujete si dát něco menšího?
10. Snažíte se jíst ve smyslu clean-eating (tím myslím třeba paleo, primal nebo nízkosacharidovou dietu, vegetariánství, stravování ve stylu Weston Price nebo konzumaci skutečných potravin, ale i mnohé další), ale pořád se nedokážete zbavit chutí na sladké a bažení po sacharidech?



Jestli jste, stejně jako většina ostatních lidí, odpověděli kladně aspoň na jednu z výše uvedených otázek, stáváte se vhodným kandidátem (nebo kandidátkou) na absolvování tohoto 21denního programu. Vítejte! Bude to sice trochu náročné, ale všechno vložené úsilí se vám bohatě vrátí – to vám už teď můžu slíbit.

S cukrem je to ošemetné. On toho totiž má na svědomí mnohem víc než jen chutě na další sladké a narůstající obvod pasu; jeho nestřídmá konzumace může způsobovat

spoustu zdravotních problémů, ať už krátkodobých, nebo chronických. Abyste si mohli udělat lepší představu o tom, kam až může vést přejídání se potravinami s vysokým obsahem sacharidů, ale zároveň s nízkým obsahem živin, připravila jsem tu pro vás přehled méně zjevných příznaků závislosti na sladké chuti, chronické nestability hladiny krevního cukru a nedostatku potřebných živin:

KRÁTKODOBÉ PŘÍZNAKY

výkyvy nálad
akné, vyrážky
premenstruační
syndrom (PMS),
bolestivá men-
struace
neklidný spánek
únava

svalová únava nebo
slabost
náchyllost k na-
chlazení a chřipce
závislost na jiných
potravinách

DLOUHODOBÉ PŘÍZNAKY

anémie
deprese, úzkost
podkožní akné s výskytem
cyst, ekzém, lupénka
syndrom polycystických
ovarí (PCOS), neplodnost
nespavost
únava nebo dysfunkce
nadledvin

myelopatie, neuropatie
inzulinová rezistence,
cukrovka 2. typu
alzheimerova choroba
zneužívání návykových
látek

Když mluvím o závislosti na cukru, tak zdaleka nemám na mysli jen potraviny, které mají sladkou chuť, nebo dokonce jen sladkosti a cukrovinky. Dokud ze svého jídelníčku úplně nevyřadíte průmyslově zpracované potraviny, budete pravděpodobně konzumovat mnohem víc cukru, než byste si mohli myslet! Potraviny, které jsou v dnešní době k dostání, totiž představují opravdové minové pole, protože cukr je ukrytý skoro všude – cukr je v chlebu a pečivu, v omáčkách na těstoviny, v průmyslových salátových zálivkách, v „přírodním“ arašídovém másle, ve „zdravých“ cereáliích, a dokonce i v uzeninách a výrobcích z masa. Všechny tyto potraviny byly vyrobeny za pomoci vědeckých postupů vyvinutých proto, aby na vědomé i nevědomé úrovni působily na naše smysly. Potravinářský průmysl zaměstnává spousty vědců, jejichž úkolem je najít tu správnou rovnováhu v obsahu cukru, soli a tuku, nebo aspoň ve vnímání těchto chutí. Oni totiž potřebují, abyste se k nim pořád vraceli a chtěli si kupovat ještě víc toho, co vyrábějí! Všimli jste si někdy, že sladké sycené limonády obsahují sodík? Tedy že nápoj, který pijete proto, abyste uhasili žízeň, má ve skutečnosti za úkol udělat vás ještě žíznivějšími? No, není to tak trochu podvod? A víte, že v jedné plechovce takové limonády je ještě asi deset lžiček cukru? Podle zjištění Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí bylo asi 13 % energetického příjmu dospělých osob v letech 2005 až 2010 tvořeno přidaným cukrem. To je asi 22 lžiček cukru denně! Když se potravinám s přidaným cukrem budete vyhýbat, prokážete svému tělu velkou službu. A jejich vyloučením z jídelníčku současně vyloučíte i spoustu konzervantů a dalších škodlivých ingrediencí.



22 lžiček cukru



PROSTĚ ŘEKNĚTE NE GENETICKY MODIFIKOVANÝM POTRAVINÁM (GMO)

Když se začnete vyhýbat vysoce průmyslově zpracovaným potravinám, vyloučíte ze svého jídelníčku současně i geneticky modifikované ingredience, protože celých 55 % cukru obsaženého v průmyslově zpracovaných potravinách pochází z geneticky modifikovaných surovin. Vědci dnes ještě pořád nemají jasno v tom, jaký vliv mohou mít geneticky modifikované organismy na naše zdraví. Já bych to tedy neriskovala. ●

Teď si možná říkáte, že všechny karty hrají proti vám. Ale tahle knížka tu je proto, aby vám podala pomocnou ruku. S programem 21denního cukrového detoxu se naučíte dávat si pozor na to, co jíte, a zjistíte, jak to které konkrétní jídlo působí na váš organismus. A tyhle nově nabyté znalosti vám pomohou jednou provždy prolomit ten začarovaný kruh závislosti na cukru.

Co přesně znamená 21denní cukrový detox?

Program 21denní cukrový detox (21DCD) je založený na konzumaci skutečného jídla. Má za úkol snížit intenzitu, případně zlikvidovat vaše chutě na sladké a touhu po konzumaci sacharidů. V průběhu těch 21 dní se změní nejenom váš jídelníček (ten bude plný kvalitních bílkovin, zdravých tuků a prospěšných sacharidů), ale i vaše chování ve vztahu k jídlu, a změn dozná i způsob, jakým budou reagovat vaše chuťové buňky. Tím, že z jídelníčku vyřadíte pokrmy s přidaným cukrem a další velmi sladká jídla, jim totiž dáte možnost začít znovu správně vnímat sladkou chuť. A jak budete v programu den za dnem pokračovat, zjistíte, že jídla, která jste dříve považovali za nesladká, jsou ve skutečnosti sladká tak akorát. I dobřůtky připravené podle receptů v téhle knížce vám budou v Den č. 21 chutnat úplně jinak, než jak vám chutnaly v Den č. 1!

21DCD ale rozhodně není žádná dieta, která by vám zakazovala konzumaci většiny, nebo rovnou všech sacharidů. V průběhu 3 týdnů budete jíst spousty sacharidů, především ve formě listové zeleniny (její množství bude jen a jen na vás), dovolit si budete moct i nějaké ovoce, a dokonce i některé druhy škrobnatější zeleniny, jako třeba řepu nebo dýně.

Zkrátka budete jíst ty správné, dobré sacharidy, zatímco těm neprospěšným, které jen ubírají energii a zásadním způsobem komplikují snižování množství tělesného tuku, se budete vyhýbat obloukem.

To, co zažijete v průběhu tohoto programu, se nejspíš bude dost lišit od vašich zkušeností s jinými „dietními“ programy. Každý den totiž budete jíst něco jiného, díky čemuž si začnete uvědomovat, jak jednotlivé konkrétní potraviny působí na váš organismus a jak velký vliv má výživa na celý váš život.

Ovšem kromě toho, že během těchto 3 týdnů naprosto zásadně zatočíte se svými chutěmi na sladké i s touhou po sacharidech, vám tento program navíc poslouží jako opravdový výživový restart. Je docela pravděpodobné, že i po absolvování 21DCD se dál budete stravovat stejným způsobem, protože se budete cítit naprosto skvěle. Zaznamenáte změny, které jste ani nečekali. Pocítíte příliv energie, vaše mysl bude jasnější a soustředěnější, bude se vám lépe spát. A hlavně zmizí obávané chutě, a když se náhodou ocitnete ve stresu, nebudete už potřebovat tu dřívější cukrovou berličku.

Na následujících stranách vám předložím spoustu vysvětlení, proč je dobré skoncovat s cukrem ve většině jeho podob. Na druhou stranu se vás ale rozhodně nechystám přesvědčovat o tom, že byste měli svůj vztah k cukru začít přehodnocovat. O to se totiž postará právě tenhle program a to, jak se budete cítit po jeho absolvování!



ZDRAVÉ TUKY

Možná vás překvapí, jaké tuky byste měli jíst pro dosažení ideálního zdraví, a to i během 3 týdnů, kdy se budete řídit programem 21DCD. Budou k nim totiž patřit i přirozeně se vyskytující nasycené a mononenasycené tuky, jako třeba kokosový tuk, máslo, sádlo nebo olivový olej. Právě konzumace těchto tuků podpoří v situaci, kdy už nejíte žádný cukr, spalování vašeho tělesného tuku! ●

nauka o cukru pro začátečníky

„Když to je instantní, namleté, extrudované, pufované nebo zpracované na vločky, prošlo to rafinací.“ Radhia Gleis, PhD, MEd, CCN

Proč tak toužíme zrovna po cukru?

Než se začneme zabývat tím, jak se co nejlépe připravit na absolvování 21DCD, ráda bych vám vysvětlila, proč by zrovna tenhle program měl zásadním způsobem podpořit vaše zdraví. Protože pokud budete vědět, co přesně se začne dít uvnitř vašeho těla, když se naládujete cukrem nebo sacharidy – neboli jaké jsou příčiny bažení po cukru, nezdravě nízké hladiny krevního cukru, kdy si člověk připadá, jako by měl kocovinu, a dalších nepříjemných stavů –, může tato znalost ještě dál podpořit vaši motivaci. Myslím, že kdybych vám jen řekla, že byste neměli jíst moc cukru, asi by to na vás nijak zvlášť nezapůsobilo. Určitě bude mnohem lepší, když vám vysvětlím, proč to není dobrý nápad.

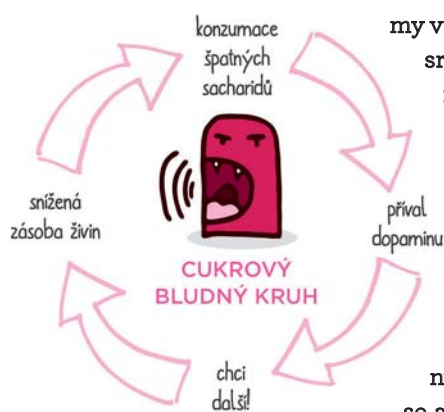
Před dávnými a dávnými lety představovaly jediné dostupné sladce chutnající potraviny jen ovoce a med. Tyhle potraviny byly nabitě živinami, a s výjimkou oblastí s celoročně teplým klimatem se vyskytovaly jen po omezenou dobu a měly jen sezónní charakter. Sladká chuť v těchto „sladkostech“, kde cukr tvoří jejich přirozenou součást, však nebyla tak intenzivní, aby zahltila chuťové buňky nebo vedla k různým nezdravým chutím

a bažení tak, jako to dělají dnešní rafinované sladkosti. Množství energie, které my v naší moderní době získáváme z rafinovaných cukrů a sacharidů, je nesrovnatelně vyšší než množství energie, které konzumací cukru získávali naši předkové. Protože za jejich života prostě nic jako přidané cukry neexistovalo; existovaly jen přirozeně sladké potraviny.

Tak proč nás to ale tak táhne ke sladce chutnající věcem? Jestliže je pro nás cukr škodlivý, proč po něm tak toužíme?

To je jednoduché: jde o dopamin. Dopamin je neurotransmiter (chemický poslíček, který přenáší signály do a z mozku), který se podílí na řízení pocitů spojených s potěšením a odměnou. V lidském organismu se tato chemická látka uvolňuje na základě mnoha přirozených podnětů, například při fyzickém kontaktu nebo cvičení. Dopamin se ale v lidském těle tvoří i jako odpověď na požití určitých látek, včetně třeba kofeinu, narkotik nebo právě cukru.

Když tedy jíte cukr, reaguje na něj vaše tělo vyloučením dopaminu, čímž vás podněcuje k tomu, abyste dál hledali zdroj těch slastných pocitů. Což by samo o sobě nemuselo znamenat nic špatného, pokud by ovšem ten cukr, po jehož konzumaci se vždycky dostavily ty





21denní cukrový detox a konzumace tuku

Během 21DCD si hlavní jídla i přírodní svačinky budete sestavovat z těch správných sacharidů a kvalitních bílkovin a tuků. Je pravděpodobné, že se během těch 21 dní sníží váš celkový příjem sacharidů, což znamená, že budete muset přidat v konzumaci jiných složek. A o které složky by mělo jít? Jednoduše – budou to tuky.

Tuk je totiž skvělým zdrojem paliva, které umí organismu dodat energii na dlouhou dobu, ovšem je tu jeden háček: pokud se průběžně ládujete kvanty sacharidů, nebude vaše tělo schopno účinně přeměňovat tuk (ať už pochází z jídla, nebo z té pneumatiky kolem vašeho pasu) na energii.

Pokud tedy chcete, aby se vaše tělo naučilo účinně spalovat tuk a využívat ho jako energii, musíte přestat s tím, že ho po celý den budete průběžně zásobovat sacharidy. Což je skvělé, protože to znamená, že není potřeba jíst každé dvě nebo tři hodiny, abyste „udrželi svůj metabolismus v chodu“. Protože v tomhle případě to totiž funguje přesně opačně! Když se přestanete krmit tou spoustou sacharidů a překonáte strach z přirozených zdravých tuků (což ovšem nemusí znamenat to, co si teď možná myslíte – takže se pro jistotu podívejte na str. 63), naučí se vaše tělo s tuky hospodařit trochu jinak. Bude spalovat nejen tuk, který mu dodáte

jako součást toho, co jíte, ale začne spalovat i to, co máte uloženo jako svoje tukové zásoby. Neboli přesně ten tuk, kterého jste se po dlouhé roky pokoušeli zbavit na eliptickém trenažéru.

Je mi naprosto jasné, co si teď myslíte: „Jak může něco takového fungovat? Vždyť přece abych se udržel(a) ve formě, musím jíst spoustu těch zdravých celozrnných potravin a taky ovoce! Nebo že by to bylo nějak jinak?“ No – je to trochu jinak. Abyste však tenhle mechanismus dobře pochopili, musím vám nejdřív vysvětlit pár věcí o hormonech a o tom, jak reagují na to, co člověk jí. Takže pojďme na to!

syntetickými vitamíny a minerálními látkami jsou vydávány za potraviny plné živin. Jenomže vy už se tím nenecháte zmást – a zmást se nenechá ani vaše tělo. Protože živiny se v nerafinovaných, nefortifikovaných skutečných potravinách vyskytují přirozeně a na organismus působí v synergické rovnováze – a přesně v téhle kombinaci je tělo může bez námahy účinně využít. Pokud jsou do jídla dodávány náhražkové, uměle vyrobené živiny,

budou jim chybět jejich kofaktory (neboli další živiny, které jsou potřeba pro jejich patřičné vstřebání a využití) a organismus je prostě nebude umět účinně zužitkovat. Třeba snídaňové cereálie se běžně obohacují vápníkem, jenomže to ještě vůbec neznamená, že ho vaše tělo bude umět náležitě vstřebat a využít. Naproti tomu, pokud je vápník obsažen v nějaké přirozené potraviny spolu s vitamíny A, D a K₂, které fungují jako jeho kofaktory, bude ho organismus schopen využít na posílení kostí nebo zubů.

Proč je tak důležitá nutriční hustota toho, co jíme?

Přirozené, průmyslově neupravené zdroje sacharidů, které jsou nadupané živinami (mají vysokou nutriční hustotu), umějí dát organismu všechno, co potřebuje k tomu, aby v nich obsažené kalorie dokázal účinně přeměnit na energii. Zelenina, ovoce, kořeny nebo hlízy totiž v sobě mají všechny potřebné živiny namixované v optimálním poměru, všechny pěkně pohromadě. Jinak řečeno – když budete jíst nutričně bohaté potraviny, umožníte svému organismu, aby



COŽE – V TOMHLE JE TAKY CUKR?!

Když si v supermarketu uděláte čas a začnete si číst etikety, budete šokováni, kde všude najdete přidaný cukr – třeba v kečupech, salátových zálivkách, omáčkách na těstoviny, slaných krekrech, sušeném ovoci, uzeninách, párcích a klobáskách nebo „přírodních“ ořechových máslech. ●

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{zásoba} \\ \text{v játrech} \\ \text{(jaterní} \\ \text{glykogen)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{zásoba} \\ \text{ve svalech} \\ \text{(svalový} \\ \text{glykogen)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{sacharidy} \\ \text{spálené} \\ \text{během dne} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{celková} \\ \text{zásoba} \\ \text{sacharidů} \\ \hline \end{array}$$

POKUD

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{celkové množství} \\ \text{sacharidů} \\ \text{zkonsumované} \\ \text{během dne} \\ \hline \end{array} > \begin{array}{|c|} \hline \text{zásoba} \\ \text{v játrech} \\ \text{(jaterní} \\ \text{glykogen)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{zásoba} \\ \text{ve svalech} \\ \text{(svalový} \\ \text{glykogen)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{sacharidy} \\ \text{spálené} \\ \text{během dne} \\ \hline \end{array} \text{ PAK}$$

přebytečné
sacharidy se
přemění na tuk
a uloží
v organismu

Krevní cukr v rovnováze: seznámte se s glukagonem

V lidském těle mají regulaci hladiny cukru na starosti dva hormony: inzulin a glukagon. Glukagon působí přesně opačně než inzulin – jakmile zjistí, že hladina cukru v krvi klesla pod žádoucí úroveň, vydá signál, aby se začal uvolňovat uložený glykogen a tělo mělo pro svoje fungování dostatek paliva. Glukagon se tvoří ve slinivce, jež ho uvolňuje v následujících třech případech: když konzumujete pokrmy s vysokým obsahem bílkovin (neboli bílkovin živočišného původu), když cvičíte a když máte hlad. Glukagon a inzulin nejsou nikdy v rovnováze – v každém okamžiku má jeden z nich nad tím druhým navrch. K tomu, aby se vaše tělo dostalo do „spalovacího“ módu, musí být dominantní glukagon;

jak zvýšit množství uloženého glykogenu

Množství glykogenu, které je vaše tělo schopné uložit, závisí především na tom, kolik máte svalů. Pokud však přidáte na cvičení, a to hlavně ve velké intenzitě, je možné ho navýšit. Fyzická aktivita s vysokou intenzitou, třeba opakované krátké sprinty, vyžene srdeční frekvenci nahoru. Ovšem aby k tomu došlo, musí být trénink opravdu vydatný, takže žádná chůze, jogging nebo jiné aktivity s nízkou či střední intenzitou.

Čím víc svalové hmoty budete mít, tím větší množství energie budete v průběhu dne spotřebovávat, a to po celou dobu, nejenom když se zrovna budete potit v posilovně! Možná jste si všimli, že lidé, kteří opravdu hodně sportují, nejenomže mohou bez následků sníst mnohem víc sacharidů než ti, kterým pohyb zrovna moc neříká – oni ve skutečnosti to zvýšené množství

sacharidů opravdu potřebují k tomu, aby měli dostatek energie a jejich výkonnost neklesla. Intenzivní cvičení totiž potřebuje glukózu jako pohon. Takže pokud chcete trénovat s vysokou intenzitou a nemáte dostatečnou zásobu glykogenu, nepůjde pravděpodobně o nijak pohodovou záležitost. Typickými průvodními znaky vysoké zátěže bez odpovídajícího zdroje glykogenu bývají bolesti hlavy, únava a nevolnost.

Naopak mezi činnostmi, které mají velmi nízké nároky na spotřebu glukózy jako paliva, patří pomalá chůze, sezení, nenáročné aktivity nebo cvičení s nízkou intenzitou (jako třeba dlouhotrvající vytrvalostní cvičení). Lidské tělo tedy funguje optimálně tehdy, když v průběhu celého dne vyvíjí aktivity se středním zatížením. ●



hladinu testosteronu nebo dokonce problémy s plodností až po výkyvy nálad, bolestivou menstruaci nebo nepříjemné příznaky menopauzy doporučuji, aby se v první řadě zaměřil na normalizaci hladiny svého krevního cukru. Ptáte se, jak může cukr v krvi souviset se všemi těmito onemocněními? To byste se divili! Za vším totiž stojí stres.

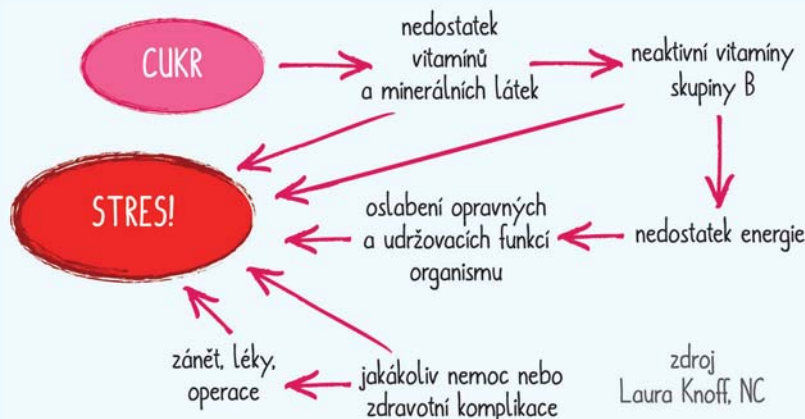
Stručně řečeno jde o to, že pokud se hladina vašeho krevního cukru nekoordinovaně vychyluje směrem nahoru i dolů, nebudete mít v rovnováze nejspíš ani ostatní hormony.

Když si budete dopřávat přemíru špatných sacharidů, bude to vyžadovat spoustu inzulínu, který by hladinu cukru dostal zase do normálu. Ovšem takovým chováním se vystavujete nebezpečí, že vám hladina cukru v krvi velmi rychle klesne tak nízkou, že si budete připadat, jako byste měli kocovinu. Znáte přeci ten pocit, který se dostavuje půl hodiny až hodinu poté, co jste spořádali velkou porci nějakých sladkostí nebo se třeba přejedli fazolemi a rýží někde v mexické restauraci? Jako důsledek vysoké hladiny inzulínu na vás může padnout únava a začne se vám chtít spát. Nebo, což bývá ještě horší, inzulín v reakci na nálož cukru vyletí prudce vzhůru, což způsobí náhlý pokles cukru v krvi a vy se začnete nekontrolovatelně třást, dostaví se náhlá slabost a pocit podráždění a výsledkem toho všeho bude nezvladatelná touha po dalším cukru!

cukr & zánět

Zánět představuje odpověď organismu na nějaký problém. A když se vaše tělo domnívá, že jde o problém trvalého rázu, reaguje na něj stavem chronického zánětu. Takovýto slabý, ale trvale přítomný zánět je základem všech chronických onemocnění i oslabené imunity. Stojí na počátku skoro všech myslitelných nemocí. Konzumace cukru se na vzniku chronického zánětu podílí dvěma různými způsoby:

- 1) Vyčerpané zásoby živin jako důsledek přejídání se špatnými sacharidy vyvolávají v organismu stav chronického stresu.
- 2) Chronicky zvýšená nebo nízká hladina krevního cukru, což je stav, do kterého se dostane každý, kdo se neustále láduje špatnými sacharidy, případně neustálé výkyvy krevního cukru oběma směry (neboli ta nám už známá cukrová horská dráha) – i tohle v těle vyvolává stresový stav. ●



DEN Č. 2 „ZATÍM DOBRÝ.“ NEBO TAKY: „DOUFÁM, ŽE UŽ BRZO TO BUDE LEPŠÍ!“

Jaké pocity můžete očekávat: Možná nebudete pociťovat nic zvláštního, možná vás ale začne bolet hlava nebo budete mít jakoby zastřené myšlení. A taky se můžete cítit hladoví.

Na co byste se dnes měli hlavně zaměřit: Prostě pokračujte podle plánu! Soustřeďte se na to, aby všechna vaše jídla byla dobře poskládaná, s dostatkem bílkovin, správných tuků i sacharidů, které se hodí pro vaši úroveň programu nebo případné modifikace.

DEN Č. 3 „DÁM TO VŮBEC?“

Jaké pocity můžete očekávat: Únavu, pocity podobné začínající chřipce, nízkou hladinu krevního cukru a možná i pochybnosti, jestli jste vůbec schopni program dokončit. Den č. 3 a několik následujících totiž pro většinu lidí patří k těm nejděsnějších z celého 21DCD!

Na co byste se dnes měli hlavně zaměřit: Snažte se myslet na to, že s největší pravděpodobností nejde o „opravdickou“ chřipku nebo nachlazení, ale že právě zažíváte nepříjemné vedlejší příznaky odvykání cukru. Není proto potřeba běžet k doktorovi; jde o vcelku běžnou reakci, která by během několika dní měla zase odeznít. Pokuste se zaměřit na všechna pozitiva, která vás už brzy čekají – osvobození od nutkavých chutí a lepší zdraví zevnitř i zvenku.



OCM 4-1-1

Chcete si přečíst víc o čištění pleti olejem a dalších metodách přírodní péče o pleť? Pak byste si měli přečíst knížku *Skintervention Guide* od Liz Wolfe. Rozhovor s její autorkou, stejně jako další tipy ohledně péče o pokožku najdete na mém webu balancedbites.com/21DSD. ●

DEN Č. 4 „TŘI DNY ZA MNOU, DALŠÍCH OSMNÁCT PŘEDE MNOU!“

Jaké pocity můžete očekávat: Časté změny nálad, lehce podrážděnou kůži, možná i nějaké pupínky. Akné je jedním z běžných průvodních jevů detoxikace a můžete ho proto považovat za skvělý důkaz toho, že vaše tělo si s toxiny dává opravdovou práci!

Na co byste se dnes měli hlavně zaměřit: Opakujte si, že klíčem ke zvládnutí střídavých nálad je to, že si je uvědomíte. Snažte se, abyste na okolní svět nereagovali přecitlivěle, protože změny ve vašem jídelníčku mají na vaše rozpoložení pravděpodobně mnohem silnější vliv, než si myslíte. Podrážděnou pokožku zkuste trochu zklidnit užíváním ostropestřce mariánského (v podobě tinktury, kapslí nebo čaje) a pitím zázvorového čaje – obě tyto rostliny napomáhají detoxikaci. Pečlivě prozkoumejte ingredience v krémech a ostatních přípravcích, kterými si mažete kůži; některé složky mohou vaši pokožku dráždit. Mně se velmi osvědčilo čištění olejovou metodou.

DEN Č. 5 „TAK JO, UŽ TOMU TROCHU ZAČÍNÁM PŘÍCHÁZET NA KLOUB.“

Jaké pocity můžete očekávat: Bolesti hlavy začínají pomalu ustupovat, stejně jako chutě na sladké. Ovšem když nebudete dobře připraveni, můžete bojovat s pokušením.

Na co byste se dnes měli hlavně zaměřit: Pořád myslete na to, co vám zatím vždycky zafungovalo: pečlivá příprava v předstihu! To, že jste si nejspíš museli trochu přivstat, abyste si stihli všechno přichystat, všechny ty zdravé svačinky, které jste měli při ruce, to

často kladené otázky

„Kdo se nezvládne připravit, připravuje se na to, že to nezvládne.“
Benjamin Franklin

PROGRAM SAMOTNÝ

Jak se 21denní cukrový detox liší od ostatních výživových směrů, diet, očistných kůr nebo detoxikačních programů?

Cílem většiny výživových programů je naučit jejich účastníky lépe jíst a ukázat jim, jak se mohou zbavit případných zdravotních obtíží nebo zhubnout. Tohle všechno je samozřejmě chvályhodné a skvělé! Můj 21denní cukrový detox vlastně všechno tohle dělá taky, ale hlavně by vám měl pomoci zbavit se závislosti na sladkostech, touhy po sacharidech a nutkavých chutí. Prostřednictvím tohoto programu byste měli i změnit svoje návyky, které s touto závislostí souvisejí. Na tomhle přístupu je skvělá jedna věc: jakmile se odstříhnete od cukru a rafinovaných potravin, začne se vám během několika dní měnit vnímání sladké chuti a spousta přirozených potravin, které si během téhle „odvykací kůry“ budete dopřávat, se vám najednou začne zdát krásně sladká! A v průběhu těch tří týdnů nebudete muset užívat žádné speciální prášky, koktejly ani jiné lektvary, i když třeba nějaké smoothie byste si dát mohli (pár receptů na ně najdete na str. 94), a na str. 40 vám nabízím pár doplňků stravy, jež by vám během programu mohly trochu ulehčit život. 21DCD není výzva k opuštění masa a příklonu k vegetariánství, recepty, které ho provázejí, nejsou nijak složité, a naděje na úspěšné absolvování celého toho 21denního cyklu je vysoká. Pokud kdykoliv v průběhu cukrového detoxu dostanete hlad, budete mít na výběr z široké palety jídel rostlinného i živočišného původu. Nechci zastírat, že pár z těch jednadvaceti dní, během kterých bude vaše tělo odvykat cukru, asi nebude zrovna procházka růžovou zahradou, ale nemělo by jít o nic, co by se nedalo zvládnout, a všechny tyhle ne úplně příjemné průvodní jevy jsou jen dočasné a jak přišly, tak stejně zase i odejdou.

A nemohl(a) bych prostě jen vyřadit z jídelníčku veškerý cukr a jinak si jet podle svého?

Ano i ne. Může se zdát, že když se člověk odstříhne od všeho konzumovaného cukru, nastartuje „jednoduchou“ odvykací kůru. Jenomže ta ne už tak úplně jednoduchá část tohoto přístupu je fakt, že tímhle způsobem se vám nejspíš nepovede odstříhnout se i od bažení po cukru a sladké chuti. Faktorem úspěchu v mém programu je mnohem komplexnější pojetí celé té cukrové věci: když budete dokonale připraveni i teoreticky,

JÍDLLO

Proč jsou do programu zahrnuty jen některé druhy ovoce a jiné v něm chybí? Nemají některé „zakázané“ druhy ve skutečnosti méně cukru než ty povolené?

Primárním cílem 21DCD je změna vašich chutí a návyků, takže se schválně snažím dostat vás z vaší komfortní zóny tím, že nabízím takové ovoce, které je spíš nahořklé, kyselé nebo chuťově nevýrazné, což jsou třeba právě zelená jablka, ne úplně zralé banány nebo grapefruity. Máte úplnou pravdu v tom, že přirozený obsah cukru v některých povolených druzích je vyšší než, řekněme, v drobném bobulovitém ovoci, ale mně jde hlavně o to, aby konzumované ovoce nemělo moc sladkou chuť a nevyvolávalo touhu po cukru.

Bojím se, že konzumace ovoce u mě vyvolá touhu po dalším cukru. Můžu svoji konzumaci ovoce ještě snížit oproti množství doporučovaným v programu?

Myslím, že tohle není úplně dobrý nápad. Zkušenosti tisíců úspěšných absolventů 21denního cukrového detoxu hovoří spíš ve prospěch konzumace malého množství ovoce – přineslo jim totiž aspoň drobnou úlevu od toho možná až stresujícího pocitu, že mohou jíst jen poměrně omezené spektrum potravin. A protože nejde o tradičně velmi sladké druhy, jako třeba mango nebo ananas, je nebezpečí toho, že by jich člověk snědl víc než jen tu povolenou trošku a měl touhu se jimi přecpat k prasknutí, celkem malé. Tohle je jeden z principů, které bych chtěla, abyste pochopili: „Není potřeba trpět víc, než je nezbytně nutné,“ tedy to, že vyřadíte i to minimum povoleného ovoce a dále tak snížíte množství přijímaného cukru, ještě neznamená, že váš cukrový detox bude o to účinnější. S jedinou výjimkou: pokud zjistíte, že vaše návyky ve spojitosti s konzumací povolených druhů ovoce se vyvíjejí nezdravým způsobem. Jinak si každý den dopřávejte jeden kousek ovoce, a to, jak s ním naložíte, nechávám na vás – můžete ho upéct, podusit, sníst zasyrova, zkombinovat s nějakým ořechovým máslem nebo třeba přidat do salátu – všechno je povoleno. Pokud budete cítit, že vám konzumace těchto přirozených, skutečných potravin dělá dobře, užijte si je. Jen ještě jednou opakuji: kdyby se vám zdálo, že vás ovoce táhne na scestí, radši si od něj dejte na chvilku pauzu.

Proč jsou do programu zahrnuty jen některé druhy ořechů?

Kešu ořechy a arašídý patří v rámci 21DCD do kategorie „Tohle ne“, ostatní zařazují do kategorie „Tohle ano“. Důvod tohoto rozhodnutí už jsem vysvětlila v odpovědi na jednu z předchozích otázek: jde mi o změnu vašich chutí a návyků. Kešu mají tendenci spouštět chování, které obvykle vyvolává sladká chuť, a je tak docela obtížné to pak s jejich konzumací nepřehnat – proto jsou mimo. U arašídů jde o něco jiného, tenhle druh bývá ze všech ořechů (i když arašídý jsou ve skutečnosti luštěniny, pozn. překl.) nejvíc náchylný k toxickým plísním, konkrétně aflatoxinům. A protože 21denní cukrový detox je detoxikační program, nemají v něm arašídý z tohoto důvodu místo.

náhrady potravin

předem si rozmyslete, co budete v průběhu jíst namísto svých oblíbených potravin, které nejsou v rámci 21DCD povolené

CO NAHRADIT

CO JÍST MÍSTO TOHO



sójová omáčka, tamari → kokosové aminokyseliny

kravské, kozí nebo ovčí mléko (pro Úroveň 3) → kokosové mléko, mandlové mléko (viz str. 215)

snídaňové cereálie nebo ovesné vločky → směs nahrubo posekaných ořechů, kokosu a ovoce podle 21DCD s kokosovým mlékem

granola na bázi obilovin → banola bez obilovin (viz str. 202)

müsli tyčinky → natvrdo uvařená vejce nebo rajčatovo-bazalkový quiche se slaninou & špenátem (viz str. 106)

proteinové tyčinky → domácí sušené hovězí (viz str. 186) a hrst ořechů, případně jednorčcové balení ořechového másla

lívance z obilné mouky → dýňové lívanečky (viz str. 100) nebo lívanečky z mandlové mouky

přislažovaná smoothies → smoothies podle 21DCD (viz str. 94)

těstoviny z obilné mouky → špagetová dýně (viz str. 124, 179), cuketové špagety (viz str. 150, 178) nebo okurkové špagety (viz str. 172)

pečivo z obilné mouky → voňavé bylinkové sušenky (viz str. 190)

kekry z obilné mouky → bylinkové kekry (viz str. 185), případně tenká kolečka čerstvé zeleniny

sušenky nebo koblihy z obilné mouky, doslazované → voňavé skořicové sušenky (viz str. 197), jablečné donuty se skořicí (viz str. 201)

rýže → květáková rýže s koriandrem (viz str. 174)



pinterest.com/21daysugardetox



Na našem Pinterestu najdete spoustu inspirativních nápadů na hlavní jídla i svačinky – připojte se a můžete začít vybírat!

základná cukrová synonyma

všechny podoby cukru i všechna umělá sladidla z tohoto seznamu jsou v rámci 21DCD mimo hru

PŘÍRODNÍ SLADIDLA*

cukr turbinado
cukr v raw kvalitě
datle
datlový cukr
datlový sirup
hnědý cukr
javorový sirup

kokosový cukr
kokosový nektar
krystalizovaná šťáva
z cukrové třtiny
med
melasa
ovocné šťávy

ovocný koncentrát
palmový cukr
stévie (zelené listy
nebo extrakt)
šťáva z cukrové třtiny
třtinový cukr



* Přírodní sladidla jsou jedinými cukry, které je možné po skončení 21DCD ve velmi omezeném rozsahu používat.

SLADIDLA NA PŘÍRODNÍ BÁZI

agáve
agávodový sirup
(nektar)
cukr demerara
cukr muscovado
čirokový sirup
dextran
dextróza
diastatický slad
diastáza
etyl maltol
fruktóza
glukóza / odpařená
glukóza
hnědý rýžový sirup
hroznový cukr

invertovaný cukr
ječný slad
karobový sirup
kukuřičný sirup
laktóza
levulóza
maltitol
maltodextrin
maltóza
mannitol
máslový karamel
melasový sirup
odpařený kukuřičný
sirup
refinérský sirup
řepný cukr

sacharóza
sladový sirup
sorbitol
světle hnědý cukr
tagatóza
vysokofruktózový
kukuřičný sirup
xylitol (plus další cu-
kerné alkoholy; je-
jich názvy většinou
končí na „-óza“)
zlatý cukr
zlatý sirup
žlutý cukr



UMĚLÁ SLADIDLA

acesulfam K / acesulfam draselný
aspartam
sacharin
stévie, bílá nebo vybělená
sukralóza



co dalšího vzít v úvahu

Až budete po skončení 21DCD přemýšlet, čím sladit, zamyslete se i nad informacemi uvedenými vpravo.

ZPŮSOB VÝROBY

Čím vyšším stupněm rafinace sladidlo projde, tím horší vliv na lidský organismus bude mít. Třeba vysoko-fruktózový kukuřičný sirup nebo umělá sladidla představují průmyslově vyráběné produkty. Naproti tomu med, javorový sirup, prášek ze sušených lístků stévie nebo různé druhy melasy jsou průmyslově zpracovány jen minimálně a používají se už stovky let. U medu není potřeba skoro žádné zpracování. Takže u mě jako sladidlo vhodné k používání po ukončení 21DCD vítězí med z místního zdroje v biokvalitě a tepelně neupravený.

KDE VŠUDE SE POUŽÍVÁ

Tak zrovna tohle je docela oříšek. Když totiž začnete číst etikety na průmyslově vyráběných balených potravinách, zjistíte, že většina z nich obsahuje vysoce rafinovaná sladidla pochybné kvality. Výrobci dokonce přislažují potraviny, ve kterých by vás cukr vůbec nenapadlo hledat! Spousta výrobků označených jako „s nízkým obsahem tuku“ nebo „bez tuku“ je doslazovaná – vyhýbejte se jim!

JAK SE S NÍM LIDSKÝ ORGANISMUS UMÍ VYPOŘÁDAT

Chcete vědět, jak zavádějící jsou všechny ty reklamy, které propagují vysokofruktózový kukuřičný sirup? Jde o to, že vaše tělo nezpracovává všechny cukry stejným způsobem. A je zajímavé, že sladidla jako právě tento nebo agávodový sirup byla po nějakou dobu považována za velmi vhodná pro diabetiky, protože obsahují vysoký podíl fruktózy, která na rozdíl od glukózy musí nejdříve projít zpracováním v játrech, a nemá tudíž vliv na hladinu cukru v krvi. Teď se však ukazuje, že metabolismus izolované fruktózy je komplikovaná věc a zátěž, kterou její konzumace ve vysokých dávkách klade na játra, může být pro lidský organismus nebezpečná. Fruktóza (neboli ovocný cukr) je primárním cukrem obsaženým ve veškerém ovoci. Ovoce však současně obsahuje i spoustu mikrovitaminů a vlákniny, což jsou složky, které v lidském těle podporují řádné zpracování a vstřebávání cukru z něj. Neboli palec nahoru pro přirozené potraviny! ●

jestli je pro vás 21DCD vhodná, ještě jednou si důkladně přečtěte seznam doporučených i zakázaných potravin a tuhle znalost zkombinujte s následujícími principy 21DCD.

- **Přidaná sladidla nejsou povolena.** Sladkou chuť si užijete jen při konzumaci omezeně velkých porcí některého ve složení. Pokud se chystáte sníst něco, co má na obalu v seznamu svých ingrediencí uvedeno nějaké sladidlo, zase to pěkně odložte – v rámci 21DCD jde o zakázanou potravinu. Z tohoto pravidla existuje jediná výjimka, a tou je slanina. Jak je to se slaninou, si přečtěte na str. 50 v rámci často kladených otázek. Další věcí je, že některé položky z kategorie „Tohle ano“ obsahují přirozeně se vyskytující cukry – jde třeba o plnotučné mléčné výrobky, které jsou povoleny na Úrovní 1 a 2 – tohle druhu cukrů však není potřeba se bát.
- **Jestliže to chutná sladce a není to v povolených kategoriích, pak to není povoleno.** Některé bylinkové čaje mají přirozeně sladkou chuť, a ty povoleny jsou. Pokud ale něco chutná sladce a vy si nejste jisti, jak se to s touhle konkrétní potravinou má, nejezte ji.
- **Mouky ze všech druhů obilovin jsou zapovězené.** Tohle pravidlo tedy říká, že v průběhu 21DCD nebudete jíst nic, co by bylo vyrobeno z mouky, ať už celozrnné, nebo do běla vymleté (třeba pšeničné, špaldové nebo quinoové). Povoleny jsou jen mouky umleté z ořechů, semínek či kokosu, případně malé množství některých škrobů (například tapiokový škrob, který můžete v malém množství použít k zahuštění omáčky).
- **Kdo si není jist, nebude to jíst.** Pokud se sami nedokážete rozhodnout, jestli si nějakou potravinu můžete dát, zkuste zadat dotaz na některém diskusním fóru na mém webu balancedbites.com/21DSD. Pravděpodobně se najde někdo zkušenější, kdo vám bude umět poradit. A když ne, tak si tu spornou potravinu raději schovejte na později.

TOP 10 TIPŮ CUKROVÉHO DETOXU

1. **DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU.** Když se v noci pořádně nevyspíte, zaděláváte si na celý den plný chutí, o které nestojíte.
2. **PIJTE VODU.** Když budete dostatečně hydratovaní, nemůže se vám stát, že budete mít hlad, a ve skutečnosti půjde o zamaskovanou žízeň.
3. **MĚJTE VŠECHNO PŘEDEM PŘIPRAVENO.** Když budete mít po ruce ty správné potraviny, je pravděpodobné, že celým dnem proplujete bez toho, aby vás přepadly neodbytné chutě. Ale i kdyby se nějaké objevily, mějte v záloze nějaký malý dovolený pamlssek.
4. **ZÍSKEJTE PODPORU NĚKOHU BLÍZKÉHO.** Kamarád, kamarádka, kolega nebo kolegyně z práce, člen rodiny... Kdokoli, kdo vám bude držet palce a bude nablízku, když budete potřebovat pomoc nebo morální podporu.
5. **NAUČTE SE PÍT BYLINKOVÉ ČAJE.** Bylinkových čajů si můžete dopřávat, co hrdlo ráčí. Některé z nich jsou tak dobré, že by se skoro daly považovat za „něco na zub“.
6. **NEJDŘÍV PROTEINY, PAK TUKY A POTOM ZELENINA.** Přesně v tomhle pořadí důležitosti si poskládejte každé jídlo.
7. **DEJTE SI HLAVNÍ JÍDLA JAKO SVAČINU.** Když si připravujete hlavní jídlo, udělejte si ho rovnou o trochu víc a tenhle zbytek mějte v záloze jako svačinu pro případ nouze. Při přípravě svačin buďte kreativní!
8. **JDĚTE SE PROJÍT.** Když vás začne honit mlsná, zkuste se nějak zaměstnat. Procházka nebo jiná fyzická aktivita odvede vaši pozornost jiným směrem a touha po čokoládě bude zapomenuta.
9. **OMEZTE KOFEIN.** Kofein může přispívat k tomu, že člověk zatouží po cukru. Pokud se vám podaří jeho konzumaci během prvního týdne 21DCD omezit, může vám to pomoci i potlačit chutě na sladké.
10. **SNAŽTE SE TO MOC NEPROŽÍVAT!** Když se budete detoxem stresovat, jen tím posílíte svoji touhu po cukru. Zachovejte klid.



pokyny pro všechny, kdo budou potřebovat víc sacharidů

POKUD SPLŇUJETE NĚKTEROU Z NÁSLEDUJÍCÍCH PODMÍNEK, MOHOU SE TYTO MODIFIKACE VZTAHOVAT I NA VÁS

- vedete velmi aktivní život nebo vykonáváte fyzicky náročnou práci,
- pravidelně se věnujete fyzickým aktivitám o vysoké intenzitě nebo cvičíte (intervalový trénink, CrossFit, vytrvalostní sporty nebo kardio/aerobní aktivity se střední až vysokou intenzitou praktikované po dobu nejméně 20 minut v kuse; pokud ale cvičíte jógu, tahle modifikace většinou nebývá nutná),
- jste těhotná nebo kojíte.

V rámci Modifikací při zvýšené potřebě energie se zvyšuje denní dávka celozrnných obilovin nebo luštěnin. Současně se do jídelníčku přidává zelenina s vysokým obsahem škrobu, která pro ty, kdo 21DCD absolvují ve standardním režimu, patří do kategorie „Tohle ne“.

CELOZRNNÉ OBILOVINY & LUŠTĚNINY

každý den si jich (uvařených) dejte až 1 šálek

Jinak pro ně platí pokyny uvedené v „Tohle ne“.

ŠKROBNATÉ DRUHY ZELENINY

jejich množství závisí na rozsahu a intenzitě vašich pohybových aktivit a aktuální potřebě energie; na str. 223 najdete seznam povolených druhů zeleniny z této kategorie

Minimálně k jednomu hlavnímu jídlu si přidejte 30–50 gramů sacharidů (sacharidů! – celková hmotnost konkrétní potraviny tedy bude výrazně větší, protože tyto druhy zeleniny většinou obsahují dost vody, pozn. překl.). Tomuto množství sacharidů odpovídá například polovina až celý šálek rozmáchané sladké brambory. Navýšit konzumaci sacharidů můžete i prostřednictvím toho jednoho kousku ovoce, který mají povolený všichni účastníci Úrovně 1.

Pokud trénujete opravdu usilovně (s vysokou intenzitou, případně dvoufázově), budete si možná muset tuhle modifikaci dopřávat při příležitosti *každého jednotlivého* cvičení či tréninku – z toho plyne, že doporučenou porci sacharidů s vysokou výživovou hodnotou si budete přidávat k víc než jednomu hlavnímu jídlu (nebo svačině).

To, kdy sacharidy sníte, záleží jen na vás. Takže jestli je například v jídelníčku k obědu nějaké jídlo se sladkými bramborami, ale vy jste vysledovali, že vám dělá lépe dávat si sacharidy až k večeři, tak si jejich konzumaci klidně posuňte. Všeobecně platí, že pokud si zvýšený příděl sacharidů dopřejete až ve druhé polovině dne, případně po tréninku, doplníte si energii efektivněji. *Ovšem navyšování příjmu sacharidů v případě zvýšené energetické potřeby je každopádně velmi individuální záležitost; jen vy sami si na sobě musíte vysledovat, jak vám hladina energie během dne kolísá, a podle toho si načasovat dobu jejich příjmu.*

DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY SACHARIDŮ

Střední úroveň aktivity: 75–150 gramů

Vysoká úroveň aktivity: 100–200+ gramů

Těhotné nebo kojící ženy: 100+ gramů

Uvedená množství jsou přibližná. Pokud zjistíte, že pro trénink potřebujete víc energie, klidně si jejich příjem přizpůsobte tak, aby vám to vyhovovalo.

Pokud jste těhotná nebo kojíte, přidávejte si tyhle sacharidy navíc podle potřeby. Neomezujte jejich konzumaci jen proto, že se domníváte, že čím méně sacharidů, tím lepší výsledky. Tenhle program by vám měl přinést zdravější tělo (a i zdravější dítě) a další omezování příjmu sacharidů rozhodně není nutné! Pokud tedy zjistíte, že se vám tvoří méně mléka, případně se budete cítit unavenější a vyčerpanější než obvykle, dopřejte si zvýšenou porci sacharidů s vysokou výživovou hodnotou tak, jak to zde doporučuji.

DEN Č.	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINKA
15 ● ◆ ▲	mrkvovo-dýňové muffiny (105), 2 vejce na libovolný způsob nebo 85 gramů proteinu podle vlastního výběru	grilované vepřové kotletky se skořicí <i>od včerejška</i> , růžičková kapusta s kořeněnou mandlovou strouhankou <i>od včerejška</i>	buffalo krevety v miskách ze salátových listů (158), guacamole (187), „hranolky“ z čerstvé jícany (176)	ovoce vyhovující požadavkům 21DCD + ořechové máslo nebo plnotučný jogurt
16 ● ● ● ◆	mrkvovo-dýňové muffiny <i>od včerejška</i> , 2 vejce na libovolný způsob nebo 85 gramů proteinu podle vlastního výběru	kuřecí polévka s paprikou poblano pečenou nad plamenem (160), guacamole <i>od včerejška</i>	jehněčí chilli s chorizem (138), pečený květák s kakaem a chilli (181)	ovoce vyhovující požadavkům 21DCD + ořechové máslo nebo plnotučný jogurt
17 ▲ ◆ ● ●	losos na rozmarýnu s krátkce restovaným zelím (98)	jehněčí chilli s chorizem <i>od včerejška</i> , pečený květák s kakaem a chilli <i>od včerejška</i>	kuře s artyčoky & olivami (112), špagety s citronem, česnekem & olivami (178)	banola bez obilovin (202) + mléko, kokosové mléko nebo plnotučný jogurt
18 ● ■	smoothie podle vlastního výběru (94–95), 2 vejce na libovolný způsob nebo 85 gramů proteinu podle vlastního výběru	kuře s artyčoky & olivami <i>od včerejška</i> , špagety s citronem, česnekem & olivami <i>od včerejška</i>	meatza – pizza s masovou krustou (128), špagetová dýně s pestem (179)	banola bez obilovin <i>od včerejška</i> + mléko, kokosové mléko nebo plnotučný jogurt
19 ■ ●	smoothie podle vlastního výběru (94–95), 2 vejce na libovolný způsob nebo 85 gramů proteinu podle vlastního výběru	[předem připravené] plněné papriky po italsku (126)	kuře s paprikou tří barev (110), květáková rýže s koriandrem (174)	domácí sušené hovězí (186) + ořechová směs s vanilkou a skořicí (194)
20 ● ▲	voňavé bylinkové sušenky (190), 85 gramů proteinu podle vlastního výběru, zelenina podle vlastního výběru	[předem připravené] barevné kapustové závitky s bylinkovým mandlovým „čerstvým sýrem“ (152)	pálivý sezamový losos (146), studený salát z okurkových špaget (172)	domácí sušené hovězí <i>od včerejška</i> + ořechová směs s vanilkou a skořicí <i>od včerejška</i>
21 ● ● ■	rajčatovo-bazalkový quiche se slaninou & špenátem (106)	vytuněná grilovaná kuřecí prsa (108), špagety s citronem, česnekem & olivami (178)	burgery se slaninou a papričkou jalapeño (122) se zeleninovými lívanečky (99)	ovoce vyhovující požadavkům 21DCD + ořechové máslo nebo plnotučný jogurt

LEGENDA

- Vejce
- Drůbež
- ◆ Vepřové
- Jehněčí
- Hovězí/bizoní
- ▲ Ryby a mořské plody

POZNÁMKY

- * Zeleninu si dejte podle chuti, vyberte druhy ze seznamu „Tohle ano“ na str. 72.
 - ** Pokud máte základní variantu programu upravenou některou z možných modifikací, které nabádají k obohacení jídelníčku o nějakou škrobnatou zeleninu, tak si ji k tomuhle pokrmu přidejte.
- Položky uvedené **tučnou kurzívou** jsou nepovinné – klidně si je dejte, ale pokud nechcete, nic se neděje. Ikony v levé části jídelníčku vyznačují hlavní zdroj bílkovin daného dne. Svačinky jsou nepovinné.

slanina & směs z kořenové zeleniny

DOBA PŘÍPRAVY **15 MINUT** • DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY **20 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

HLAVNÍ
JÍDLA

- 4 plátky slaniny
- 1 šalotka, pokrájená nadrobno
- 4 šálky nahrubo postrouhaného pastináku (přibližně 8 středně velkých kusů)
- ¼ šálku nahrubo postrouhané mrkve
- 1 lžíce italské kořenící směsi na maso (str. 210)

VERZE BEZ FODMAPŮ?

Vynechejte šalotku. ●

Plátky slaniny pokrájejte napříč na asi centimetr široké proužky. Slaninu nasype do velké pánve a na středně rozpálené plovčince ji restujte tak dlouho, dokud nepustí tuk a maso se nepropeče, bude to trvat asi 10 minut. Plátky opečené slaniny vyneste z pánve a osušte papírovou utěrkou.

Na tuku ze slaniny nechte zesklovatět nakrájenou šalotku, bude to trvat asi 2 minuty. Pak do pánve přisypte pastinák, mrkev a italské koření a restujte tak dlouho, dokud zelenina nezměkne, přibližně 5 až 8 minut.

Do pánve se zeleninou vraťte plátky slaniny, promíchejte a směs nechte prohřát.

Podávejte s vejci (připravenými na libovolný způsob), oblíbenou klobáskou nebo kvalitním párkem, případně s italskými masovými placičkami s jablkem (str. 96).

OŘECHY
VEJCE
LILKOVITÉ ROSTLINY
FODMAPY
RYBY A PLODY MOŘE



OŘECHY

VEJCE

LILKOVITÉ ROSTLINY

FODMAPY

RYBY A PLODY MOŘE

**NEMÁTE
POTŘEBNÉ
INGREDIENCE?**

* Když se vám nepovede sehnat beraní rohy nebo papriku poblano, použijte barevné papriky (pokud možno tří různých barev), které budete mít k dispozici. Měly by pálit tak, aby vám to bylo příjemné. ●

kuře s paprikou tří barev

DOBA PŘÍPRAVY **10 MINUT** • DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY **40-50 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

- 1 červená tlustostěnná paprika
- 1 paprika poblano*
- 1 paprika druhu beraní roh*
- 2 lžičky kachního sádla, kokosového oleje nebo nesoleného másla
- 1 lžička mořské soli (bude se používat po částech)
- 1 lžička čerstvě mletého černého pepře (bude se používat po částech)
- ½ šálku kuřecího vývaru z kostí (str. 214)
- 4 spodní kuřecí čtvrtky (s nohou)
- ½ lžičky cibulového prášku
- ½ lžičky granulovaného česneku



Předehejte troubu na 200 °C.

Papriky nakrájejte napříč na zhruba půl centimetru tlusté kroužky. Odstraňte vnitřní bílá žebra i veškerá zrníčka.

Ve velké pánvi, která snese pobyt v rozpálené troubě, nechte na středně rozpálené plotýnce rozpustit kachní sádlo, kokosový tuk nebo máslo. Do horkého tuku vložte kolečka paprik a okořeňte je polovinou soli a pepře. Papriky opékejte tak dlouho, dokud nezměknou, po krajích nezezlátnou

a nezačnou se přichytávat ke dnu pánve. V tom okamžiku do pánve vlijte vývar a veškeré přípečky nechte odvařit.

Kuřecí čtvrtky okořeňte cibulovým práškem a zbylou solí a pepřem. Změklé papriky shrňte ke straně, do pánve naaranžujte maso a pokladte ho paprikovými kroužky.

Pánev vložte do rozpálené trouby a pečte přibližně 30 minut, dokud kuře nedosáhne vnitřní teploty 75 °C.

plněné papriky po italsku

DOBA PŘÍPRAVY **20 MINUT** • DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY **25-35 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

OŘECHY

VEJCE

LILKOVITÉ ROSTLINY

FODMAPY

RYBY A PLODY MOŘE

- 2 tlustostěnné papriky, rozpůlené, bez semínek a vnitřních žebér
- 1 lžíce tuku ze slaniny nebo kokosového oleje
- ½ velké cibule, nakrájené na kostky
- mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 4 stroužky česneku, prolisované nebo postrouhané
- ½ šálku posekaných rajčat, čerstvých nebo z konzervy
- 450 gramů mletého hovězího, bizoního, krůtího nebo kuřecího masa
- 6 čerstvých lístků bazalky, nadrobno posekaných, plus další na ozdobu

TIP PŘI VAŘENÍ

Kyselé ingredience (jako například rajčata nebo ocet) byste neměli používat v čistě litinovém nádobí, protože v nich obsažené kyseliny mohou reagovat s železem. Tyto suroviny raději zpracovávejte v litinových nádobách se smaltovaným vnitřkem, v nerezových kastrolích či hrncích nebo v keramických pekáčcích.

ZKUSTE I JINOU VARIANTU

K masu přidejte ještě 2 šálky nahrubo posekaného baby špenátu.

VERZE BEZ LILKOVITÝCH?

Namísto paprik naplňte cukety nebo žampiony portobello a do směsi nepřidávejte rajčata.

VERZE BEZ FODMAPŮ?

Vynechte cibuli a česnek a namísto paprik naplňte cukety nebo dýni. ●

Předehřejte troubu na 190 °C.

Půlky paprik položte řezem dolů do zapékací misky nebo pánve, která snese pobyt v rozpálené troubě, a pečte je v předehřáté troubě po dobu 10 až 15 minut. (Tenhle krok můžete vynechat v případě, že chcete mít papriky pevnější či syrové.)

Zatímco se papriky budou předpékat v troubě, rozeřte ve velké pánvi na středně rozpálené plotýnce tuk ze slaniny nebo kokosový olej a nechte na něm zesklovatět a mírně zezlátnout cibuli. Podle chuti osolte a opepřete. Jakmile bude cibule takto hotová, stáhněte trochu plamen, přidejte česnek a rajčata, promíchejte a vařte asi 2 minuty.

Do zeleninové směsi přisypte maso a vařte tak dlouho, dokud nebude úplně hotové. Vzniklou náplň paprik ochutnejte, a pokud to bude potřeba, přidejte ještě trochu soli a čerstvě mletého černého pepře s posekanou bazalkou.

Vyndejte z trouby předpečené papriky – měly by být jen maličko změkklé – a otočte je řezem nahoru. Každou takovouto lodičku naplňte masovou směsí. Už teď se do nich můžete klidně pustit, ale lepší je vrátit je zpátky do trouby a zapékat zhruba 15 až 20 minut, aby se chutě paprik a náplně navzájem prolnuly. Hotové papriky ozdobte zbylou bazalkou a servírujte.

Papriky můžete také zamrazit nebo několik dní uchovat v lednici a před konzumací je znovu ohřát.



vepřová panenka ve slaninovém kabátku

DOBA PŘÍPRAVY **15 MINUT** • DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY **10-15 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

OŘECHY

VEJCE

LILKOVITÉ ROSTLINY

FODMAPY

RYBY A PLODY MOŘE

1 lžíce italské kořenící směsi
na maso (str. 210)
zhruba 700 gramů vepřové
panenky (asi 2 kousky)
10 až 12 plátků slaniny

VERZE BEZ FODMAPŮ?

Namísto italské kořenící
směsi na maso použijte
šalvěj, fenykl, sůl
a čerstvě mletý černý
pepř. ●



Předehřejte troubu na 190 °C.

Do obou panenek pečlivě ze všech stran vmasírujte kořenící směs. Potom každou z nich zabalte do slaniny tak, aby se konce každého plátku naspodu překrývaly.

Nastříhejte si kuchyňský provázek na kousky o délce asi 15 centimetrů – budete jich potřebovat tolik, kolik plátků slaniny jste použili. Každý plátek pak ovažte provázkem, aby na mase hezky držel.

Na středně rozezhřáté plotýnce nechte rozpálit větší litinovou pánev, menší pekáč nebo podobnou nádobu, která snese pobyt v horké troubě. Na rozpálené pánvi opečte obě zabalené panenky ze všech stran (zhruba 2 minuty na jednu stranu) – slanina by měla zezlátnout.

Pánev s opečeným masem přemístěte do předehřáté trouby a pečte zhruba 10 až 15 minut, dokud vnitřní teplota masa nedosáhne teploty minimálně 65 °C.

salát s restovaným tuňákem, grapefruitem & chřestem

DOBA PŘÍPRAVY **15 MINUT** • DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY **5 MINUT** • POČET PORCÍ **5**

OŘECHY

VEJCE

LILKOVITÉ ROSTLINY

FODMAPY

RYBY A PLODY MOŘE

NA TUŇÁKA

- 500 až 750 gramů steaku z divokého tuňáka
- mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř na dochucení
- 1 limetka, rozpuhlená
- 2 lžíce bílých sezamových semínek
- 1 lžíce kokosového tuku

NA ZÁLIVKU

- ¼ šálku oleje z makadamiových ořechů, případně zastudena lisovaného sezamového oleje
- šťáva z 1 limetky
- 2 lžíce najemno pokrájené šalotky
- 2 lžíce nahrubo posekaných čerstvých koriandrových lístků
- mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř na dochucení

NA SALÁT

- 1 velký svazek slabších stonků chřestu (přibližně 750 gramů)
- 2 avokáda, oloupaná a nakrájená na plátky
- 1 červený grapefruit, oloupaný a rozdělený na dílky (viz Praktický tip do kuchyně)
- 1 lžička bílých sezamových semínek, na ozdobu

Na středně rozehřáté plotýnce rozpalte litinovou nebo nerezovou pánev. Steaky z tuňáka z obou stran pokapejte citronovou šťávou, osolte a opepřete. Nakonec ho z obou stran obalte v sezamových semínkách tak, aby se z nich vytvořila slabá krusta. Až bude pánev dostatečně horká, nechte na ní rozpustit tuk a tuňáka na něm opečte 1 minutu z každé strany.

V menší misce vyšlehejte všechny ingredience na zálivku.

Z chřestu odřízněte spodní dřevnaté konce (3 až 4 centimetry) a jednotlivé stonky pak nařežte na třetiny. Spravedlivě je rozdělte na 5 talířů.

Opečeného tuňáka nakrájejte přes vlákno na zhruba 1 centimetr silné kousky; ty rozložte na lůžko z chřestových stonků a doplňte grapefruitovými dílky a plátky avokáda.

Hotový salát zakápněte připravenou zálivkou a ozdobte sezamovými semínky.

PRAKTICKÝ TIP DO KUCHYNĚ

Jak z citrusů šikovně vypreparovat jednotlivé dílky? Vezměte si menší ostrý nůž na zeleninu, případně špičkový nůž, a dokola jím okrájejte veškerou slupku i bílou vrstvu pod ní. Teď už uvidíte hřbety jednotlivých dílků. Nožem opatrně zajedte mezi dva sousední dílky a odtáhněte je od sebe – slabá vnitřní blanka z jednoho z nich se odloupne a dílek půjde vyloupnout. Tímto způsobem postupně rozeberte celý grapefruit nebo jiný citrus. ●

salát coleslaw z čerstvého zelí & bok choy

DOBA PŘÍPRAVY **15 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

POLÉVKY,
SALÁTY
& PŘÍLOHY

2 lžíce tahini (pasty z mletých sezamových semínek) v raw kvalitě

šťáva ze 2 limetek

¼ šálku zastudena lisovaného sezamového oleje

¼ lžičky česneku, prolisovaného nebo najemno pokrájeného

4 šálky červeného zelí, pokrájeného na jemné nudličky (asi 1 středně velká hlávka)

1 šálek bok choy, pokrájeného na jemné nudličky

mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř na dochucení

¼ šálku najemno pokrájené zelené cibulky, na ozdobu

1 lžíce bílých sezamových semínek, na ozdobu

Ve velké míse metlou vyšlehejte suroviny na zálivku: Tahini, limetkovou šťávu, sezamový olej a česnek. Do mísy k hotové zálivce přidejte nudličky červeného zelí a bok choy a vše dobře promíchejte. Podle chuti přidejte sůl a čerstvě mletý pepř a ozdobte kolečky zelené cibulky a sezamovými semínky.

Salát podávejte podle chuti buď vychlazený, nebo naopak v pokojové teplotě.

OŘECHY

VEJCE

LILKOVITÉ ROSTLINY

FODMAPY

RYBY A PLODY MOŘE



banánovo-kokosová zmrzlina

DOBA PŘÍPRAVY **6 HODIN + 10 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

NESLADKOSTI

- 4 nedozrálé banány
- 2 lžíce kokosového másla
- 2 lžičky čistého vanilkového extraktu
- vyškrábnutá semínka z 1 vanilkového lusku

NA OZDOBU PODLE VLASTNÍHO VÝBĚRU

- 2 lžíce hoblinek ze 100% hořké čokolády (táhle varianta je na obrázku vpravo)
- 2 lžíce drcených nepražených kakaových bobů
- 2 lžíce nepřisladovaného strouhaného kokosu



OŘECHY
VEJCE
LILKOVITÉ ROSTLINY
FODMAPY
RYBY A PLODY MOŘE

Všechny banány oloupejte, nakrájejte na asi 2centimetrové špalíky a dejte do mrazáku na minimálně 6 hodin, ideálně přes noc.

V malé misce spolu smíchejte kokosové máslo, vanilkový extrakt a semínka z vanilkového lusku.

Vzniklou kokosovo-vanilkovou směs a zmrazené banány dejte do kuchyňského robotu nebo blenderu a zpracovávejte přibližně 1 až 2 minuty, dokud nevznikne téměř hladká

hmota s menšími hrudkami. Během mixování přístroj párkrát zastavte a stěrkou seškrábněte kousky, které se uchytily na stěnách mixovací nádoby.

Zmrzlinu pak přemístěte do mísy a promíchejte větší lžící. V teple začne hmota povolovat a získá krásně krémovou texturu. Rozdělte do 4 servírovacích misek, a pokud chcete, ozdobte nějakou posypkou.

pečená jablka s křupavými oříšky

DOBA PŘÍPRAVY **10 MINUT** • DOBA TEPELNÉ ÚPRAVY **30 MINUT** • POČET PORCÍ **4**

4 zelená jablka

1 šálek nahrubo pomletých ořechů podle vlastního výběru (vyberte si z mandlí, vlašských, makadamiových nebo pekanových ořechů, případně vyloupaných pistácií; použijte jeden či více druhů)

1 lžička mleté skořice

pár špetek mořské soli

¼ šálku plus 2 lžíce nesoleného másla, ghí nebo kokosového tuku, rozpuštěného



OŘECHY

VEJCE

LILKOVITÉ ROSTLINY

FODMAPY

RYBY A PLODY MOŘE

Přehřejte troubu na 175 °C.

Z vršku každého jablka naplocho odřízněte necelý centimetr. Potom z jablek vykrojte jádřince, ale naspodu nechte asi 2 centimetry silné „dno“. Takto připravená jablka vyskládejte do 20centimetrové čtvercové zapékací misky.

V malé misce smíchejte ořechy, skořici, sůl a máslo, ghí nebo kokosový tuk tak, aby se kousky ořechů vytvořenou voňavou směsí rovnoměrně potáhly. Výslednou hmotou potom naplňte připravená jablka a pečte v přehřáté troubě tak dlouho, dokud jim nezačne praskat slupka a nejsou zcela měkká a lehce zezlátlá – bude to trvat přibližně 30 minut.

jak zjistit, kolik sacharidů potřebujete právě vy

váš talíř v průběhu 21DCD může vypadat jinak, než vypadá talíř vaší kamarádky – na tom však nemusí být vůbec nic divného!

KOLIK „DOBÝCH“ SACHARIDŮ ZKONZUMOVANÝCH V RÁMCI JEDNOHO DNE BY VÁM MĚLO STAČIT	VÁŠ ŽIVOTNÍ STYL: FYZICKÁ AKTIVITA & MÍRA STRESU
VELMI NÍZKÁ POTŘEBA SACHARIDŮ*: 0-30 GRAMŮ DENNĚ	Osoba s velmi nízkou úrovní jakékoliv fyzické aktivity, případně člověk trpící inzulinovou rezistencí, který chce pomoci zásadních změn v jídelníčku dosáhnout změn ve svém metabolismu cukrů; případně i ten, kdo by se chtěl stravovat podle principů ketogenní diety. Takto nízký příjem sacharidů se však nedoporučuje a není ani vhodný pro většinu lidí, kteří „jen“ chtějí být zdraví.
NÍZKÁ POTŘEBA SACHARIDŮ: 30-75 GRAMŮ DENNĚ	Člověk s nízkou úrovní běžné fyzické aktivity, případně ten, kdo neprovádí intenzivnější činnost posilující kardiovaskulární systém, která by trvala aspoň 20 minut denně; do téhle kategorie spadá i většina lidí, kteří se zabývají vzpíráním nebo silovým tréninkem; případně i ti, kdo by se chtěli stravovat podle principů ketogenní diety (v tomto případě by množství konzumovaných sacharidů nemělo překročit hranici zhruba 50 gramů denně); spotřeba sacharidů v rámci tohoto pásma představuje pro mnoho lidí zdravou volbu.
STŘEDNĚ VYSOKÁ POTŘEBA SACHARIDŮ: 75-150 GRAMŮ DENNĚ	Středně fyzicky aktivní osoba, případně ten, kdo provádí intenzivnější činnost posilující kardiovaskulární systém, která trvá mezi 20 a 60 minutami denně; stejně tak i lidé, kteří vykonávají fyzicky náročnější povolání nebo žijí aktivním životním stylem; a taky všichni ti, jejichž životní styl na ně klade středně vysokou stresovou zátěž; spotřeba sacharidů v rámci tohoto pásma představuje pro mnoho lidí zdravou volbu.
VYŠŠÍ POTŘEBA SACHARIDŮ: 150+ GRAMŮ DENNĚ (AŽ DO ÚROVNĚ ZHRUBA 300 GRAMŮ)	Všichni ti, kdo provádějí intenzivní činnost posilující kardiovaskulární systém, která trvá víc než 60 minut denně; stejně tak i lidé, kteří vykonávají fyzicky náročné povolání vyžadující neustálý pohyb; osoby, jejichž životní styl je velmi stresující a mentálně i fyzicky velmi náročný; spotřeba sacharidů v rámci tohoto pásma představuje zdravou volbu pro toho, kdo je buď velmi aktivní, nebo vede život zatížený vysokou úrovní stresu.

* Jídelníček s velmi nízkým obsahem sacharidů by většina lidí měla dodržovat jen po omezenou dobu – dlouhodobé omezení příjmu sacharidů může způsobit nedostatek mikroživin, které jsou obsaženy právě v potravinách na sacharidy bohatých. Pokud bychom konzumovali živočišné produkty „od čumáčku po ocásek“, tedy včetně vnitřností, tomuto problému bychom se vyhnuli, jenomže tenhle přístup není v dnešní době příliš obvyklý. A dobré sacharidy potřebuje lidský organismus i pro zajištění správné funkce trávicí soustavy – pomáhají totiž udržovat zdravou rovnováhu střevní mikroflóry.



CUKR OVLÁDÁ NAŠE ŽIVOTY

Jenomže proč to tak je? A způsobují nám problémy opravdu jen ty sladké, vybělené malé krystalky, nebo je celá tahle věc mnohem komplikovanější?

Řekněme si to narovinu: problémem není jen cukr samotný. Jde i o rafinované sacharidy, které obsahují mizivé množství živin a které nám sice dodávají spoustu kalorií, ale už nic dalšího. V našem současném světě představují právě rafinované sacharidy tu nejjednodušší možnost nasycení, jenomže ten, kdo se jimi neustále láduje, bude brzy tlustý, nemocný a unavený – rozhodně tedy nemůže čekat, že bude šťastný.

Ovšem neblahý efekt konzumace cukru, „skrytých“ sacharidů a rafinovaných, vysoce průmyslově zpracovaných potravin se neomezuje zdaleka jen na narůstající obvod našich pasů.

Pozornost se rozptyluje, kvalita spánku je neuspokojivá, odpoledne nás pravidelně přepadají zcela iracionální záchvaty žravosti. A nakonec to dojde tak daleko, že nejsme schopni přežít den bez toho, abychom si chtěli, nebo dokonce museli dodat extra energii už několikátou velkou kávou nebo ještě dalším cukrem! A jak se teď z toho bludného cukrového kruhu dostat? Pomoci vám může právě 21denní cukrový detox.



9 788075 542045
Doporučená cena 399 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY