

JILLIAN MICHAELS

KOUC ZDRAVÍ V SOUTĚŽI
THE BIGGEST LOSER
A NEJLÉPE PRODÁVANÁ
AUTORKA PODLE DENÍKU
THE NEW YORK TIMES

OKAMŽITÝ
BESTSELLER
DENÍKU *THE NEW
YORK TIMES*

OVLÁDNĚTE SVŮJ
METABOLISMUS **KUCHAŘKA**

JILLIAN MICHAELS NAPSALA TAKÉ
OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS
VYHRAJTE BOJ O ŠTÍHLÉ TĚLO
UDĚLEJTE RADIKÁLNÍ ŘEZ

Informace v této knize v žádném případě neslouží jako lékařské rady ani je nenahrazují. Měly by být využity ve spolupráci s lékařem a pod jeho vedením. Před započítím tohoto programu se poraďte s lékařem, tak jako byste to udělali v případě jakéhokoliv programu na snížení nebo udržení váhy. Váš lékař by měl vědět o všech zdravotních problémech, které případně máte, a také o lécích a doplňcích výživy, jež užíváte. Jako u všech programů na snížení váhy, i tento by neměli využívat pacienti podstupující dialýzu a těhotné či kojící ženy.

Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost za vaše jednání.

Všechna práva vyhrazena. Žádné části této knihy nesmí být reprodukovány žádnou mechanickou, fotografickou či elektronickou metodou ani ve formě zvukové nahrávky; rovněž nesmí být uloženy v žádném vyhledávacím systému, šířeny ani jiným způsobem rozmnožovány pro veřejné či soukromé účely – s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací, jež jsou součástí článků a recenzí – bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Původně vyšlo jako Master Your Metabolism Cookbook.

Tento překlad vydán po dohodě s Crown Archetype firmou Crown Publishing Group, divizí Random House, Inc.

Obálka: Jennifer O'Connor

Fotografie na obálce: Andrew Southam

Překlad © Petra Polsen, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-909-0

PODĚKOVÁNÍ

Moc děkuji svému neuvěřitelnému týmu, který denně pracuje na tom, aby mi pomohl přinést mnoha lidem finančně nenáročné a dostupné řešení na celý život:

Mému obchodnímu partnerovi Giancarlovi Chersichovi a všem lidem v NBC, CAA, Waterfront a Crown... děkuji vám!

Mé neuvěřitelné vydavatelce Heather Jackson; jsem moc šťastná, že jsi moje kamarádka i spolupachatelka.

Marah Stets, mé výjimečné tvůrkyni receptů; bez tebe bych to nedokázala. Děkuji za tvou genialitu.

OBSAH

Úvod	6
------	---

PROČ A JAK

Vaše biochemie a Vy	10
Živiny síly	26
Krátký pohled na dietu	36
Ovládnutí prospěšných účinků na zdraví	38
Jídelníčky	46

RECEPTY

Snídaně	53
Polévky	69
Saláty a sendviče	85
Hlavní jídla z drůbeže a masa	101
Hlavní jídla z ryb a mořských plodů	123
Vegetariánská hlavní jídla	147
Přílohy	173
Svačiny	189
Dezerty	201
Na doplnění...	217
Rejstřík	229

ÚVOD

Všichni jsme někdy slyšeli prohlášení Hippokrata, lékaře, který je zakladatelem moderní medicíny: „Nechť je jídlo vaším lékem.“ Ale kolik lidí se skutečně na jídlo dívá jako na lék? A jak často není tento lék vůbec přijímán s radostí? Pokud jste jako já, pak jste možná strávili většinu života v domněnání, že jídlo je vaším nepřítelem. Dřív jsem si myslela, že je to jednoduché – čím víc jíme, tím jsme tlustější, takže bych měla prozkoumat a využít jakýkoliv způsob, jak se vyhnout kaloriím. Bože, byla jsem tak hloupá. Ale vy nemusíte být.

Až když mi bylo třicet, uvědomila jsem si, jak jsem se mýlila. V té době jsem trpěla vyčerpáním nadledvin, které bylo spojeno s dalšími hormonálními potížemi, jako jsou hypothyreóza, melasma (velké hnědé skvrny na obličejí způsobené dominancí estrogenu), předčasné stárnutí a nemožně pomalý metabolismus. Byla jsem nucena si připustit, že způsob, jakým žiju, mi neprospívá – VŮBEC – a nastal čas získat nějaké odpovědi. Moje touha po poznání a to, co jsem cestou k němu objevila, mě vedla k napsání knihy *Ovládněte svůj metabolismus*, která je mým vlastním dietním manifestem s cílem porazit obezitu, nemoci a předčasné stárnutí.

Ukazuje se, že to nebyl jen jednorázový boj. Kniha *Ovládněte svůj metabolismus* se okamžitě stala bestsellerem. Z celého světa přicházely dopisy lidí, kteří se řídili jejími pravidly a teď se s nadšením chtěli podělit o svůj vlastní příběh úspěchu. Ale v mnoha těchto dopisech se objevovaly žádosti o další nástroje, které by umožnily pokračovat v životním stylu naznačeném v této knize. Takže jsem se cítila zavázaná k tomu, abych napsala kuchařku a pomohla jim i vám pokračovat v cestě za zdravím, na kterou jsme se spolu vydali. Je zcela nezbytné, aby cesta zdraví a štěstí byla přístupná každému, a to vám poskytuje tato kuchařka – snadné recepty na chutná jídla, která vám umožňují být zdravými i ve spěchu. Pokud stojíte v knihkupectví a přemýšlíte, jestli máte učinit tento krok a koupit si tuhle knihu, pak zvažte toto: Ve světě se neskutečně rychle šíří obezita se smrtelnými následky. Děti mají v současné době vyhlídky na kratší život, než byl dán jejich rodičům. Na vzestupu je rakovina, nemoci srdce, diabetes, mrtvice a další. Tento ničivý nepořádek dáváme za vinu mnoha věcem, ale když se to vezme kolem a kolem, všemu z toho

se můžeme vyhnout. Vaše genetiky není neměnná. Namísto toho je neuvěřitelně dynamická. Způsob, jakým žijete, a věci, které jíte, VÝRAZNĚ ovlivňují kvalitu vašeho života... a to, kdy a jak zemřete. Pokud máte správné informace, můžete učinit velká rozhodnutí, která výrazně zlepší zdraví a štěstí vás i vaší rodiny.

Ve vědomostech JE síla. V této knize vás naučím, která jídla mohou úžasné ovlivnit vaše celkové zdraví – duševní i fyzické, a jak to udělat, aby skvěle chutnala. Správná strava může zabránit nemocem a léčit je, může vám dát energii, potlačit depresi, zpomalit stárnutí a dokonce zploštit břicho. Prospěšné účinky dobré výživy jsou nekonečné.

Vím, co si myslíte: „Jillian, věci, které doporučuješ, stojí peníze, které nemám.“ nebo „Mám toho moc na to, abych vařila celý den!“ Chápu. Vím, že tohle jsou oprávněné důvody k obavám. Proto jsou zde uvedené recepty na ovládnutí metabolismu a strategie stravování sestaveny tak, aby zdravé vaření bylo rychlé, jednoduché a finančně nenáročné. Nejsou tu žádné nepotřebné kroky nebo ingredience, které zaberou čas nebo stojí spoustu peněz. Mnoho receptů je bezmasých nebo vám umožňují maso vynechat, pokud jste vegetariáni nebo hledáte způsob, jak ušetřit.

Než se do toho pustíme, zrekapitulujeme si vědu okolo stravy na ovládnutí metabolismu a receptů, abyste plně pochopili všechna proč a jak, která se za životním stylem, který jste přijali, skrývají.

Vaše biochemie a Vy

KLÍČOVÉ HORMONY

Všechno, co se děje ve vašem těle, vychází z biochemie, od vaší nálady po vaši váhu. A pokud usilovně přemýšlíte, co ta zatracená biochemie je, pak mám jednoduchou odpověď. Je to kombinace všech molekul, enzymů a hormonů, které ovlivňují a řídí vaši fyzickou pohodu nebo nepohodu.

Hormonální nerovnováha je často příčinou obezity, deprese, jisté formy rakoviny, diabetu, vysoké hladiny cholesterolu, nemoci srdce, dny, spánkové apnoe, zrychleného stárnutí – a seznam pokračuje dál. Recepty v této knize jsou sestaveny tak, aby zabráňovaly těmto děsivým následkům a udělaly vás sexy, zdravými a šťastnými. Optimalizují váš biochemický potenciál tím, že správnou výživou vyrovnávají hladinu hormonů.

Takže pro váš úspěch je životně důležité seznámit se s klíčovými hormony, které se účastní regulace váhy, imunity a působí proti stárnutí. Podívejme se na roli, kterou každý z nich hraje v metabolických funkcích, při hladovění, rozložení tělesného tuku, hladině energie a všech dalších aspektech celkového zdraví.

Mějte na paměti, že žádný hormon nepůsobí sám o sobě. Rovnováha hormonů je jako hudba hraná orchestrem. Pokud je rozladěný jeden nástroj, celá symfonie zní hrozně. Prvním hormonem, na který se zaměříme, je inzulin, protože jak uvidíte, objevuje se všude.

Pár částí opíšeme z knihy *Ovládněte svůj metabolismus*, abyste se rychleji dostali do problematiky. Pokud už jste tuto knihu četli, neuškodí vám, když si z ní něco oprášíte. Takže se pusťte do čtení.

METABOLICKÝ HORMON č. 1: INZULIN

Primární funkcí inzulinu je snižovat hladinu glukózy v krvi. Krátce po tom, co sníte nějakou potravinu, je tato potravina rozštěpena na jednoduché cukry, které se uvolňují do krevního oběhu. Jako odpověď začne slinivka pumpovat do těla

inzulin, který krevní cukr odvede do jater, kde se přemění na glykogen, jenž využijí svaly. Když se svaly naplní, inzulin pomáhá přeměnit glukózu na mastné kyseliny a zavede je do buněk, kde jsou uskladněny jako palivo pro případné pozdější využití. Pamatujte si, že tuk není nic jiného než uložená energie. Jídlo neboli glukóza, která není hned využita jako palivo, se ukládá jako tuk. Čím vyšší hladina glukózy v krvi, tím vyšší hladina inzulinu v těle.

Navíc rozhozená hladina inzulinu souvisí s tzv. inzulinovou rezistencí (předchůdce diabetu typu II), nemocemi srdce, porušenou glukózovou tolerancí, metabolickým syndromem, syndromem polycystických ovarií (PCOS), onemocněním ledvin, žlučovými kameny, těhotenskou cukrovkou, vysokým krevním tlakem, nízkou chutí na sex, dnou, únavou, výrůstky na kůži, akné a spánkovou apnoe.

Takže jak udržíme hladinu inzulinu v rovnováze? Lékařská veřejnost si příliš často myslí, že „zvládnutí“ problému je krátkodobým i dlouhodobým řešením. I když tento přístup může být krátkodobou účinnou pomocí, která dění udrží pod kontrolou, neřeší nutnost *léčit a vyloučit* nejčastější vlastní příčinu chronicky zvýšené hladiny inzulinu – *špatnou stravu*.

Klíčem ke zvládnutí inzulinu je vědět, co nejíst. Udržení jeho nízké hladiny je klíčovou složkou diety na ovládnutí metabolismu, protože čím méně inzulinu máte, tím snadněji bude tělo sahat do tukových zásob pro palivo. Určité potraviny, jako jsou průmyslově zpracované obiloviny nebo rafinované cukry, urychlují uvolňování inzulinu a zvýšení jeho hladiny, protože neobsahují vlákninu, která by zpomalila proces trávení. Z toho důvodu nejsou ve stravě a receptech na ovládnutí metabolismu *žádné* zpracované obiloviny nebo rafinované cukry a všechny recepty mají velmi vysoký obsah rozpustné i nerozpustné vlákniny, která pomáhá vyrovnat hladinu inzulinu.

METABOLICKÝ HORMON Č. 2: HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Hormony štítné žlázy pomáhají řídit množství kyslíku, které každá z buněk využívá, rychlost, jakou naše tělo spaluje kalorie, srdeční činnost, plodnost, trávení, tělesnou teplotu, paměť a náladu. To je spousta věcí, že?

Vaše hypofýza tvoří něco, čemu se říká tyreotropin (TSH), který má schopnost nastartovat činnost štítné žlázy. Štítná žláza pak sáhne po jódu v krvi a vytvoří tyroxin (T4), který je neaktivní. Metabolické kouzlo proběhne tehdy, když se T4 přemění na T3; T3 je aktivní hormon štítné žlázy zodpovědný za všechny výše zmíněné tělesné funkce. Jak vidíte, pro narušení funkce štítné žlázy je tu hodně prostoru. Pokud s ní máte problémy, možná máte průběžně problémy i v jiných zmíněných oblastech.

METABOLICKÉ HORMONY č. 7, č. 8 a č. 9: NORADRENALIN, ADRENALIN A KORTIZOL

Naše hormony pro útěk nebo útok – adrenalin, noradrenalin a kortizol – nás můžou dostat z pěkně nebezpečných situací. Pomáhají nám dodržovat termíny, chránit malé děti před pádem ze schodů a doběhnout na autobus. Ale zatímco účinek adrenalinu a noradrenalinu, které nutí pracovat srdce, pomalu mizí, vliv kortizolu na ukládání tuků přetrvává – a to hroživě.

Vnitřní část nadledvin, tedy dřeň, tvoří další primární stresové hormony, noradrenalin (stahuje krevní cévy a tím zvyšuje krevní tlak) a adrenalin (zrychluje srdeční činnost a zvyšuje prokrvení svalů). Kortizol, jemuž se také říká hydrokortizon, se tvoří v kůře nadledvin, což je vnější část těchto žláz. Když jsme poprvé ve stresu, noradrenalin řekne našemu tělu, aby přestalo tvořit inzulin, abychom v krvi měli po ruce spoustu rychle působící glukózy. Podobně uvolní svaly žaludku a střev a sníží prokrvení těchto orgánů. (Vaše tělo vám radši zachrání život, než bude trávit jídlo.) Tyto dvě činnosti působí zvýšení hladiny krevního cukru a žaludeční problémy vyvolané stresem.

OVLÁDNĚTE SVŮJ PŘÍJEM ŽIVIN

Biodostupnost je dlouhé slovo, které má ovšem jednoduchý význam – živiny, které je vaše tělo schopné vstřebat ze stravy. Vitaminová hodnota jídla není dána jen celkovým množstvím vitaminů, které obsahuje, ale také jejich biodostupností. Tato biodostupnost je ovlivněna mnoha faktory včetně toho, jak je potravina sklizena, připravena a skladována, a dokonce i s jakými dalšími potravinami se kombinuje. Kuchařka na ovládnutí metabolismu byla vytvořena tak, abyste z jídla měli maximální prospěch. Mám na mysli to, že nemá smysl jíst mrkev, kdyby nám nepřinášela prospěšné účinky na zdraví.

Tady je pár tipů, které znázorňují, jak funguje biodostupnost:

- *Vitamin C* pomáhá tělu vstřebat nehemové železo (rostlinného původu). Pokud jste vegetarián a máte mírnou anémii, může vám pomoci trocha špenátu podušeného s citronovou šťávou nebo si na další salát ze špenátu hodte pár dílků mandarinky.
- *Rajčata a brokolice* mají větší protinádorový účinek, když se jedí dohromady, než když jsou konzumovány samostatně.
- Mnoho živin je *rozpuštěných v tucích* (když se jedí se zdravými tuky, lépe se vstřebávají), takže dbejte na to, abyste zeleninu konzumovali s trochou těchto zdravých tuků, například s olivovým olejem, a tím zvýšili vstřebávání ochranných fytolátů na maximum.

- Konzumace *bio jogurtu* nebo doplňku stravy s probiotiky může pomoci zlepšit biodostupnost vitamínu B, vápníku, zinku, mědi, hořčíku a fosforu.
- Nevařte si zeleninu v páře. Spousta živin *rozpuštěných ve vodě* se při procesu vaření ztrácí. Místo toho ji zkuste orestovat, grilovat, péct nebo dokonce vařit v mikrovlnce.
- *Vitamin D* pomáhá tělu vstřebávat vápník, takže dbejte na to, abyste kupovali mléčné výrobky obohacené vitaminem D. V kokosovém mléce mnoha značek je přidáný vitamin D. Nebo pokud vám proces obohacování potravin nesedí, můžete si dát jídlo bohaté na vápník a pak nachytat trochu slunečních paprsků.
- *Ocet* v sushi rýži může snížit glykemickou zátěž potraviny až o 35 %, protože omezuje působení rýže na hladinu krevního cukru. Proto bylo prokázáno, že malá sklenička bílého vína (85 až 120 ml) snižuje hladinu inzulínu v těle, nezvyšuje ji.
- *Rajčata* tepelně zpracujte. Obsahují lykopen, silný antioxidant, který působí proti stárnutí, mrtvici a nemocem srdce. Vařením nebo konzervováním rajčat můžeme zvýšit biodostupnost lykopenu až o 500 %.
- Grilujte s *rozmarýnem*. V mletém hovězím i jiných druzích masa se vysokými teplotami aktivují rakovinotvorné látky (HCA). Studie provedená na Kansas State University v roce 2005 odhalila, že přídavek rozmarýnu ke grilovanému masu může snížit tvorbu HCA až o 80 %.
- Chcete sladkou tečku za večerí? Dejte si *ovocný salát*. Fytolátka kvercetin (nachází se v jablkách a bobulovém ovoci) spolu s katechinem (vyskytuje se v červených hroznech) působí preventivně proti shlukování krevních destiček.
- Trocha *červeného vína* nebo hroznů může pomoci zvýšit vstřebávání omega-3 mastných kyselin z ryb a ořechů.
- Vyhněte se *sójovým výrobkům*, které nejsou fermentované. Nefermentovaná sója má vysoký obsah kyseliny fytové, o níž je známo, že brání vstřebávání minerálů. Často si kladu otázku, jestli důvod pro to, že má tolik lidí sníženou funkci štítné žlázy, spočívá ve vší sóje, která je ve zpracovaných potravinách. Nezapomeňte, že štítná žláza potřebuje pro řádnou funkci jód, zinek a selen. To je další důvod, proč uvažovat o výše zmíněném tipu týkajícím se probiotik.

Když zdroj stresu zmizí, kortizol tělu řekne, aby tvorbu těchto hormonů zastavilo a obnovilo trávení. Ale stále má obrovský vliv na hladinu cukru v krvi, obzvláště na to, jak tělo využívá palivo. Katabolický kortizol tělu řekne, které tuky, bílkoviny a uhlohydráty má spalovat a jak je má spalovat, podle toho, jaký úkol před sebou

Živiny síly

Jak jste si všimli, tahle dieta je k něčemu víc než jen k hubnutí. Budete jíst jídla, která obnoví, vyživí a podpoří každou buňku tak, aby vaše tělo pracovalo pro vás a ne proti vám. Buďte na své tělo hodní a ono bude hodné na vás.

Tady je seznam deseti skupin potravin obsahujících živiny síly, které byste měli jíst co nejčastěji – a to myslím vážně! Pokud vás zajímá, co každá z nich pro vaše tělo dělá a jak vám pomáhá obnovit metabolické funkce, podívejte se do mé stěžejní knihy *Ovládněte svůj metabolismus*. Prozatím vám říkám, že tyto ingredience jsou ve velké míře použity v receptech na ovládnutí metabolismu. Až si o nich budete číst, mějte na paměti, že tmavší verze každé skupiny potravin má vždycky víc živin.

STAŇTE SE MÍSTOŽRAVCI

Možná jste slyšeli o hnutí za místní potraviny, o jzení místních potravin nebo o „stomílové dietě“ (Stomílová dieta: Rok lokálních potravin – kniha popisující stravování výhradně z potravin pocházejících z nejvýše stošedesátikilometrové vzdálenosti od bydliště, red. pozn.). To jsou prostě způsoby, jak se naučit být *místožravcem*, tedy někým, kdo věří v produkci, prodej a konzumaci lokálně pěstovaných potravin. Toto hnutí se dostalo do popředí jako důležitá součást většího zeleného hnutí. Velkým argumentem ochránců prostředí vyzývajících ke konzumaci místních potravin je to, že snižuje nebo eliminuje nároky, jak finanční, tak na planetu, na dopravu, zpracování, balení a reklamu. Navíc lokálně pěstované ovoce a zelenina jsou pro vás lepší, protože mají čas přirozeně dozrát a živiny vyskytující se v rostlině se plně vyvinou na rozdíl od sklizení před dozráním, jak se to děje při konvenční produkci. A tyto potraviny jsou zřejmě čerstvější a méně náchylné k nebezpečné kontaminaci, protože jdou z farmy přímo na váš stůl. Na straně 154 uvádím nejlepší způsoby, jak najít potraviny pěstované blízko vás.

SKUPINA POTRAVIN OBSAHUJÍCÍCH ŽIVINY SÍLY č. 1: LUŠTĚNINY

Nejlepší volba: Černé a červené fazole

Fazole mají všechno – vlákninu, desítky úžasných fytoolátok, vitamíny a minerály. Pokud byste měli udělat jedinou věc, která vám pomůže zhubnout, pak jezte víc fazolí!

Mnoho z nich obsahuje fytoestrogeny, ale na rozdíl od zpracovaných sójových výrobků obohacených izoflavonoidy bylo prokázáno, že tyto fytoestrogeny *sníží* hladinu estrogenu v krevním oběhu. Fazole také mají vysoký obsah zinku a vitamínů skupiny B; obě tyto živiny zvyšují tvorbu testosteronu. Protože ½ šálku fazolí nebo jiných luštěnin obsahuje 8 g vlákniny, 8 g bílkovin a 110 kalorií, jsou úžasnou volbou.

Podívejte se na Chillí z černých fazolí (str. 169) a Černé fazole s rýží (str. 176).

SKUPINA POTRAVIN OBSAHUJÍCÍCH ŽIVINY SÍLY č. 2: CIBULOVINY

Nejlepší volba: Česnek

Česnek a jiné cibuloviny – cibule, pórek, pažitka a šalotka – neuvěřitelně čistí tělo. Stimulují tvorbu glutathionu, což je antioxidant, který je v každé buňce a ničí volné radikály. Jeho působení je důležité hlavně v játrech, kde pomáhá odstranit léky a jiné chemikálie působící jako endokrinní disruptory. Jiné flavonoidy s antioxidačními účinky v cibuli, kterým se říká antokyaniny, mají nejen neuvěřitelnou schopnost ničit volné radikály, ale také působí proti obezitě a diabetu.

Česnek a jeho příbuzní také pomáhají snižovat cholesterol – ale zvyšují HDL – tím, že zvyšují tvorbu cholesterolu v játrech. (Dva stroužky česneku denně pravděpodobně působí stejně silně jako některé léky na snížení cholesterolu.) Rovněž snižuje krevní tlak tím, že uvolňuje a rozšiřuje krevní cévy a zlepšuje prokrvení těla. Česnek, cibule a pórek taky posilují imunitní systém a pomáhají tak tělu vypořádat se s cizorodými bakteriemi a plísněmi, rýmou a dokonce žaludečními problémy.

Obzvláště „cool“ je pórek. Má to nejlepší z česneku a cibule – hlavně mangan, který stabilizuje krevní cukr – a navíc obsahuje vlákninu, což z něj činí fantastickou potravinu na udržení stálé hladiny inzulínu.

Ovládnutí prospěšných účinků na zdraví

ROZLUŠTĚNÍ KÓDU

Všechny recepty v této kuchařce jsou sestaveny nejen tak, aby jídla připravená podle nich skvěle chutnala, ale také aby vám pomohla žít co nejzdravěji a nejšťastněji a být co nejpřitažlivější. Proto jsem vytvořila systém, který vám v každém receptu pomůže rozpoznat úžasné a prospěšné účinky na zdraví – a specifické potraviny v receptech!

U každého z nich je nahoře tučně označený seznam prospěšných účinků, které poskytuje:

PROTI RAKOVINĚ

Tato jídla obsahují silné antioxidanty, které pomáhají bránit tělo proti volným radikálům a karcinogennímu poškození, jež vyvolávají.

PŘÍSLUŠNÉ POTRAVINY: prakticky všechno ovoce a zelenina v bio kvalitě

PRO ZDRAVÉ SRDCE

Recepty označené pro zdravé srdce pomáhají snížit tlak a LDL cholesterol (tzv. „špatný“ cholesterol), zvyšují HDL (ten „dobrý“) a působí proti ateroskleróze neboli kornatění cévních stěn.

PŘÍSLUŠNÉ POTRAVINY: olivový olej, avokádo, ořechy, losos, sardinky, oliheň, mušle, česnek, cibule a prakticky veškeré ovoce a zelenina

Artyčoky

POMÁHAJÍ PŘI SYNDROMU DRÁŽDIVÉHO TRACNÍKU (IBS): Studie ukázaly, že výtazek z listů artyčoků pomáhá snižovat příznaky IBS.

Banány

POMÁHAJÍ PŘI OSTEOPORÓZE: Banány jsou plné draslíku. Ten pomáhá potlačovat vylučování vápníku močí a minimalizuje tak riziko ledvinových kamenů a snižuje riziko osteoporózy.

Brusinky

POMÁHAJÍ PŘI INFEKČÍCH MOČOVÝCH CEST: Silné antibakteriální účinky brusinek pomáhají při nemocech dásní a infekcích močových cest. Jsou také mírným diuretikem.

Dýňová semínka

POMÁHAJÍ OBRANYSCHOPNOSTI: Dýňová semínka jsou jednou z téměř dokonalých potravin přírody. Nabízejí hojnost živin včetně aminokyselin a nenasycených mastných kyselin a celou řadu minerálů, jako je vápník, draslík, niacin a fosfor. Mají vysoký obsah většiny vitaminů skupiny B a taky vitaminů C, D, E a K. Jsou také bohaté na karotenoid chránící oči – lutein. Když si ke svačině dáte hrst dýňových semínek, tedy asi 30 g, dostanete obrovských 9 g bílkovin spolu s manganem, hořčíkem, fosforem, železem, mědí a zinkem.

Navíc se nedávno prokázalo, že dýňová semínka chrání játra. U myši krmených směsí dýňových a lněných semínek se projevilo výrazné snížení toxinů v krevní plazmě a játrech a také zlepšená účinnost jejich antioxidačního obranného systému.

Fazole

POMÁHAJÍ PŘI ZÁCPĚ: Černé fazole obsahují nerozpustnou vlákninu, u které studie prokázaly, že nejen, že zvětšuje objem stolice a působí proti zácpě, ale také působí preventivně proti trávicím poruchám, jako je IBS a divertikulitida.

Fenykl

POMÁHÁ PŘI MENSTUAČNÍCH KŘEČÍCH: Fenykl je skvělý na spoustu věcí. Má vysokou koncentraci železa a histidinu, které jsou užitečné při léčbě anémie. Je to také tzv. emenagogum, což znamená, že uvolňuje křeče a pomáhá regulovat hormony zodpovědné za menstruaci. Rovněž jde o mírné diuretikum, přispívá k detoxikaci těla a chrání játra během zvýšeného močení.

Jídelníčky

Recepty na ovládnutí metabolismu jsou čisté, celé a vyvážené, a dokud máte tyto principy na paměti, s kterýmkoliv z těchto jídel budete jíst správně (pokud nebudete jíst jen dezerty). Ale vím, že i když máme ty nejlepší úmysly – jako naplánovat si včas jídelníček na týden – život může být o něčem jiném. Takže jsem vytvořila tento jídelníček na sedm dní, abyste mohli začít. Je založen na zhruba 1 200 kaloriích za den a kalorickém poměru 40 % uhlohydrátů, 30 % tuků a 30 % bílkovin.

1. DEN

Snídaně

Řecký jogurt s křupavou quinoou a bobulovým ovocem (str. 55)

Oběd

Quiche se špenátem a červenou cibulí (str. 153)

2 šálky nasekaného římského salátu s Ovocnou zálivkou (str. 222)

Svačina

Plátky jablek a čedaru se skořicí (str. 194)

Večeře

Grilovaný steak z hovězího pupku s omáčkou chimichurri (str. 122)

Chřest nebo zelené fazolky upravené v mikrovlnce a páře (str. 181)

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Posiluje metabolismus • Pro zdravou kůži
Pro pevné kosti • Různé

Řecký jogurt s křupavou quinoou a bobulovým ovocem

ASI 2 ŠÁLKY KŘUPAVÉ QUINOY; 8 PORCÍ

NA KŘUPAVOU QUINOU

- 1 šálek quinoy
- ¼ šálku lněného semínka
- 1 lžice medu
- 1 lžice olivového oleje

NA POHÁR S ŘECKÝM JOGURTEM (1 porce)

- ½ šálku netučného bílého řeckého jogurtu
- 2 lžice křupavé quinoy
- ½ šálku čerstvých borůvek, malin nebo ostružin nebo směsi
- ½ lžičky medu

Troubu předehřejeme na 190 °C.

Quinou v sítku propláchneme pod studenou vodou, dokud neteče čistá voda; poznáme to snadněji, když pod síto dáme do dřezu misku. Když je voda v misce čirá, quinoa je dostatečně propláchnutá. Sítem zatřeste, abyste dostali ven co nejvíc vody.

Quinou přeneseme do středně velké misky. Přidáme lněné semínko, med a olivový olej. Směs dobře promícháme lžící a rozprostřeme v tenké vrstvě na pečicí plech. Pečeme, až je světle hnědá, tj. 10 až 15 minut, jednou promícháme. Křupavou směs přendáme na velký talíř a necháme vychladnout. Skladujeme ve vzduchotěsné nádobě až 1 týden.

Jogurt dáme do malé servírovací misky. Navrch nasypeme křupavou quinoou a bobulové ovoce. Pokapeme medem a podáváme.

Na porci křupavé quinooy:

Kalorie: 131,2 kcal
Tuk: 5,2g
Bílkoviny: 3,8g
Uhlhydráty: 18,3g
Sodík: 6,1mg

Na porci řeckého jogurtu:

Kalorie: 216,9 kcal
Tuk: 5,7g
Bílkoviny: 11,8g
Uhlhydráty: 33,1g
Sodík: 38,7mg

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Různé

Hustá čočková polévka se sladkými bramborami a koriandrem 8 PORCÍ

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 nakrájená středně velká červená cibule
- 2 nakrájené středně velké mrkve
- 2 nakrájené stonky celeru
- 1 utřený stroužek česneku
- 1 lžička mletého koriandru
- ½ lžičky mletého kmínu
- 500 g přebrané a propláchnuté sušené hnědé čočky
- 1 čerstvý nebo sušený bobkový list
- 1 velká oloupaná sladká brambora (asi 500 g) nakrájená na centimetrové kostičky
- 1 konzerva (420 g) rajčat nakrájených na kostičky bez soli nebo s nízkým obsahem soli
- 1 lžíce čerstvé citronové šťávy nebo podle chuti
- ½ šálku nasekaných lístků čerstvého koriandru
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- 8 lžic nízkotučného bílého jogurtu jako doplněk při podávání

Ve velkém hrnci rozehřejeme při střední teplotě olivový olej. Přidáme cibuli, mrkev a celer. Za občasného míchání restujeme asi 6 minut, až zelenina změkne. Přidáme česnek, koriandr a kmín a restujeme asi 30 sekund, až směs začne vonět.

Přidáme čočku, 7 šálků vody a bobkový list. Přivedeme k varu, stáhneme na mírný plamen, zakryjeme a vaříme 10 minut. Přidáme brambory a dále vaříme asi 12 až 15 minut, až čočka a brambory změkknou.

Vmícháme rajčata se šťávou a vaříme asi 4 minuty, až se prohřejí. Bobkový list vytáhneme a vyhodíme. Vmícháme citronovou šťávu, koriandr, sůl a pepř. Ochutnáme, a pokud je třeba, přidáme víc citronové šťávy. Polévku rozdělíme do misek a navrch každé porce dáme lžici jogurtu.

Kalorie: 301,5 kcal
Tuk: 3,8 g
Bílkoviny: 17,7 g
Uhlhydráty: 51,7 g
Sodík: 206,0 mg

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

**Protí rakovině • Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Posiluje metabolismus
Zlepšuje trávení • Různé**

Středomořské jehněčí burgery 4 PORCE

Tyto burgery plné chuti jsou skvělé, když se podávají s Krémovým salátem s okurkou a jogurtem (str. 179).

¼ šálku (asi 35 g) slunečnicových semínek
¼ šálku (asi 25 g) ovesných vloček (ne instantních)
1 lžička čerstvých lístků oregana nebo ¼ lžičky sušeného
1 lžička čerstvých lístků máty nebo ¼ lžičky sušené
strouhaná kůra z 1 citronu
500 g mletého jehněčího masa
1 lžíce omáčky tahini
1 rozmačkaný stroužek česneku
¼ lžičky soli
½ lžičky mletého černého pepře

Do pracovní misky kuchyňského robota dáme slunečnicová semínka, ovesné vločky, oregano, mátu a citronovou kůru. Mixujeme, až se směs rozemele, ale není kašovitá.

Jehněčí maso dáme do velké mísy a přidáme směs se slunečnicovými semínky spolu s omáčkou tahini, česnekem, solí a pepřem. Vše promícháme rukama. Ze směsi vytvoříme karbanátky o průměru 8 cm a dáme je na talíř.

Při střední teplotě zahřejeme velkou litinovou pánev nebo jinou pánev s masivním dnem (ne s nepřilnavým povrchem). Když je horká, dáme do ní burgery a smažíme 5 až 6 minut, pak je špachtlí obrátíme. Smažíme dalších 5 až 6 minut. Podáváme teplé.

Kalorie: 315,1 kcal
Tuk: 21,8 g
Bílkoviny: 22,7 g
Uhlhydráty: 7,4 g
Sodík: 185,9 mg

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

**Proti rakovině • Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Posiluje metabolismus
Zlepšuje trávení • Pro pevné kosti • Pro zdravou kůži • Různé**

Losos pečený v krustě z kmínu a dýňových semínek 4 PORCE

Pouhá jedna hrst dýňových semínek, tedy zhruba 30 g, ke svačině vám dá plných 9 gramů bílkovin.

- 1 lžíce syrových dýňových semínek
- 1 lžička kmínových semínek
- 1 lžička mletého kardamomu
- ¼ lžičky soli
- 4 omyté a osušené filety z aljašského lososa (po 120 g) s kůží
- 2 lžíce netučného bílého jogurtu
- 2 lžičky panenského kokosového oleje
- měsíčky citronu na ozdobu

Troubu předehřejeme na 220 °C.

Malou litinovou pánev nebo jinou masivní pánev zahřejeme při střední až vyšší teplotě. Přidáme dýňová semínka a pražíme asi 4 minuty, až jsou lehce osmahnutá; přitom pánví neustále potřásáme. Semínka dáme vychladnout do misky. Pánev vrátíme na plotnu. Dáme do ní kmínová semínka a restujeme 30 až 45 sekund, až voní; přitom pánví neustále potřásáme. Semínka dáme vychladnout do misky.

Do pracovní misky kuchyňského robota dáme opražená dýňová semínka a míxujeme, až jsou nasekaná nahrubo. Přidáme kmínová semínka, kardamom a sůl a dvakrát nebo třikrát krátce zapneme mixér, aby se směs promíchala.

Masitou část filetů z lososa potřeme jogurtem. Posypeme směsí z dýňových semínek a na maso ji přitlačíme.

Při střední až vyšší teplotě rozehřejeme velkou litinovou pánev nebo jinou pánev, která se hodí do trouby (ne s nepřilnavým povrchem). Přidáme olej. Když olej zprůhlední, přidáme lososa, kořeněnou stranou dolů. Smažíme asi 3 minuty, až je spodní strana osmahnutá. Filety obrátíme. Pánev dáme do trouby a pečeme 3 až 5 minut, až je losos uprostřed matný; záleží na tloušťce filetu. Podáváme s měsíčkem citronu.

Kalorie: 203,0 kcal
Tuk: 10,9 g
Bílkoviny: 23,6 g
Uhlhydráty: 1,5 g
Sodík: 175,5 mg

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

**Proti rakovině • Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Posiluje metabolismus
Zlepšuje trávení • Pro zdravou kůži • Různé**

Pečené ratatouille s parmazánem 6 PORCÍ

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 středně velký lilek (asi 300 g) nakrájený na centimetrové kostičky
- ½ lžičky soli
- 1 středně velká červená cibule nakrájená na kostičky
- 1 lžíce najemno nasekaného česneku
- ¼ lžičky drcených vloček z červené papriky
- 1 lžíce tomatové pasty
- 2 červené papriky nakrájené na centimetrové kostičky
- 1 konzerva (asi 800 g) rajčat nakrájených na kostičky, slitá
- 1 středně velká cuketa (asi 170 g) nakrájená na půlcentimetrové půlměsíčky
- 1 středně velká letní dýně (asi 180 g) nakrájená na půlcentimetrové půlměsíčky
- 2 konzervy (po asi 450 g) cizrny bez soli, propláchnuté a okapané
- 1 lžíce nasekaných čerstvých lístků tymiánu nebo 1 lžička sušeného
- 1 lžíce nasekaných čerstvých lístků majoránky nebo 1 lžička sušené
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- 2 lžíce strouhaného parmazánu

Troubu předehřejeme na 205 °C. Připravíme si třílitrový pekáč.

V pánvi při střední až vysoké teplotě zahřejeme 1 lžící olivového oleje, až je horký, ale nekouří se z něj. Přidáme lilek a špetku soli. Za občasného míchání restujeme asi 8 minut, až je lilek lehce osmahnutý. Rozložíme jej na dno pekáče.

Pánev vytřeme a při střední až nižší teplotě zahřejeme zbylou 1 lžící olivového oleje. Přidáme cibuli, česnek a vločky z červené papriky a za občasného míchání restujeme asi 4 minuty, až změknu. Vmícháme tomatovou pastu a restujeme další minutu. Přidáme papriky a restujeme asi 8 minut, až změknu.

Vmícháme okapaná rajčata, cuketu, letní dýni, cizrnu, tymián, majoránku, zbývající sůl a pepř. Přivedeme k varu, zakryjeme a zvolna vaříme 5 minut.

Směs dáme lžící rovnoměrně na lilek. Posypeme sýrem. Pečeme asi 30 minut, až se na sýru dělají bublinky a je lehce osmahnutý. Před podáváním necháme stát 10 minut.

Kalorie: 269,6 kcal
Tuk: 7,0g
Bílkoviny: 11,5g
Uhlhydráty: 40,2g
Sodík: 568,0mg

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

Proti rakovině • Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Posiluje metabolismus
Pro zdravou kůži

Salát z brambor Russet s rukolou a citronem

10 PORCÍ

Brambory uvaříme jen tak, aby změkly, jinak se při míchání s dalšími ingrediencemi budou rozpadat. Rezistentní škrob v odrůdě Russet je biologicky dostupnější, když jsou studené, ale brambory musejí být teplé, aby vstřebaly chutnou zálivku, takže ji na ně nalijte hned, jak je uvaříte.

60 g lístků rukoly, odkrojíme stonky a lístky nasekáme nahrubo (asi 2 šálky)
1½ kg brambor odrůdy Russet, oškrábeme a nakrájíme na dvoucentimetrové kousky
1 velká palička česneku rozebraná na stroužky, které nasekáme
¾ lžičky soli
strouhaná kůra a šťáva z 1 citronu
asi 2 lžíce octa ze šampaňského
1 lžička dijonské hořčice
čerstvý mletý pepř podle chuti
⅓ šálku extra panenského olivového oleje
1 šálek nasekaného celeru
3 lžíce nasekané čerstvé pažitky nebo zelené části jarní cibulky

Rukolu dáme do velké mísy.

Do velkého hrnce dáme brambory, česnek a ¼ lžičky soli a přidáme studenou vodu tak, aby je zakryla. Přivedeme k varu. Snížíme teplotu a v částečně zakryté nádobě zvolna vaříme asi 5 minut, až brambory změknou. Necháme je dobře okapat a přendáme do mísy s rukolou.

Mezitím nalijeme citronovou šťávu do skleněné odměrky. Přidáme ocet tak, abychom měli ¼ šálku. Nalijeme do malé mísy. Přidáme hořčici, strouhanou citronovou kůru, zbylou ½ lžičky soli a ¼ lžičky pepře. Smícháme metličkou. Za stálého šlehání přiléváme olivový olej.

Zálivku nalijeme na brambory a jemně protřeseeme. Necháme chladnout 30 až 60 minut, pak uložíme do lednice, dokud brambory nejsou studené.

Kalorie: 187,8 kcal
Tuk: 7,7 g
Bílkoviny: 3,5 g
Uhlowodíky: 27,5 g
Sodík: 127,2 mg

Vmícháme celer a pažitku. Ochutnáme a případně přidáme víc citronové šťávy a pepře.

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ:

**Pro zdravé srdce • Posiluje imunitu • Posiluje metabolismus • Pro pevné kosti
Proti zánětům • Různé**

Medovo-zázvorové švestky 4 PORCE

Při rychlém opečení švestek s medem, zázvorem a skořicí to ve vaší kuchyni bude božsky vonět a ovoce se promění v dezert vyvolávající závislost, který je dost dobrý na to, abyste jej podávali hostům. Když končí léto a přichází podzim, stejným způsobem můžeme připravit hrušky.

2 lžíce nasekaných para ořechů

1/3 šálku medu

3 tenké plátky čerstvého zázvoru velikosti dvoukoruny

1 kousek skořice (asi 8 cm)

4 zralé vypeckované švestky nakrájené na čtvrtky nebo 2 zralé pevné hrušky zbavené jádřince a nakrájené na 8 měsíčků

1/2 šálku nízkotučného bílého jogurtu

Troubu předehřejeme na 175 °C.

Ořechy rozložíme na pečicí plech se zahnutým okrajem. V troubě je opékáme asi 4 až 5 minut, až jsou lehce opečené a voní. Ihned je přendáme na táč vychladnout.

Mezitím v menším litinovém hrnci, do kterého je možné naskládat ovoce v jedné vrstvě, smícháme med, plátky zázvoru, kousek skořice a 1/3 šálku vody. Při střední teplotě zvolna zahříváme, až tekutina začne vřít. Přidáme měsíčky švestek nebo hrušek. Dáme do trouby a pečeme asi 15 minut. Vidličkou nebo tenkou vařečkou ovoce obrátíme a pečeme asi 15 minut, až je měkké a tekutina sirupovitá.

Jogurt rozdělíme do misek. Na něj lžící dáme švestky nebo hrušky a sirup. Každou porci posypeme ořechy a podáváme.

VÝBĚR MEDU

Med je plný vitaminů, minerálů, aminokyselin a antioxidantů a je skvělým zdrojem vitamínu B₆, ale ne, pokud byl filtrován, jako druhy, které koupíte v supermarketu. Kupte med tmavší barvy pro jeho antioxidanty, a kdykoliv je to možné, si pro optimální prospěšné účinky na zdraví vybírejte surový med.

Kalorie: 162,9 kcal
Tuk: 3,7 g
Bílkoviny: 3,7 g
Uhlhydráty: 31,9 g
Sodík: 10,3 mg

OVLÁDNĚTE SVOU KUCHYNI I SVOU POSTAVU

Ovládněte svůj metabolismus, fenomenální bestseller Jillian Michaels o stravování, pomohl milionům lidí k tomu, aby se stali přitažlivějšími a zdravějšími, aniž by museli být posedlí jídlem nebo cvičením. Klíčem k tomu, abyste optimalizovali své metabolické funkce a co nejvíc zlepšili celkové zdraví, je nechat plavat módní diety a umělé potraviny plné chemikálií a naučit se, jak si přirozeně vyrovnat hladinu hormonů tak, aby se z vašeho těla stal velmi výkonný a elegantní stroj na spalování tuků plný energie.

To vše vám nyní Jillian ještě víc usnadňuje tím, že svůj program přináší přímo do vaší kuchyně prostřednictvím více než 125 receptů přizpůsobených tak, aby vám usnadnily výživu a hubnutí a pomohly žít dlouhý a zdravý život – během nějž vám navíc bude chutnat.

Jillian chápe, že žijete rušným životem a váš čas je vzácný, proto nabízí recepty na jednoduchá chutná jídla při minimu surovin, která mohou být hotová za 30 nebo i méně minut!

Jillian Michaels shrnula víc než 17 let výzkumu do plánu *Ovládněte svůj metabolismus*, aby ukázala, jak hormonální rovnováha udržovaná prostřednictvím vhodné výživy urychluje hubnutí, posiluje imunitu a oddaluje stárnutí. Nyní vám proces oživení metabolismu, a to, abyste byli sexy, zdraví a šťastní, ještě víc usnadňuje knihou *Ovládněte svůj metabolismus – kuchařka*. Najdete v ní všechno, co potřebujete k dodržení plánu na ovládnutí metabolismu – snídaně, obědy, večeře, polévky, svačiny a dezerty – a také:

- více než 125 receptů na chutná jídla, která mohou být hotová za 30 a méně minut,
- tipy na vaření a rady, jak zvýšit výživnou hodnotu a maximalizovat hubnoucí efekt,
- praktický tahák na oživení znalostí z knihy *Ovládněte svůj metabolismus*,
- rady jak a kde levně koupit biopotraviny,
- nutriční analýzu každého receptu: tuk, uhlohydráty, kalorie a další!

Ovládnutí zdravého stravování a šťastného života nikdy nebylo snazší.

Pro více informací navštivte www.jillianmichaels.com!



9 788072 639090

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY