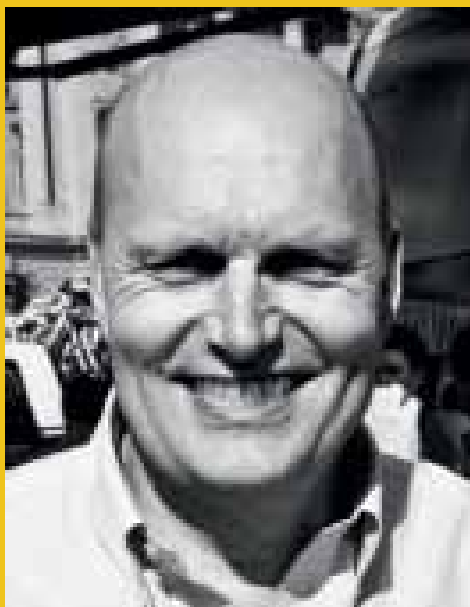


OBSAH

PŘEDMLUVA (BJARNE RIIS)	6
ÚVOD (HANNAH GRANTOVÁ)	8
PERFORMANCE COOKING (ANNE DORTHE TANDERUPOVÁ)	10
PRAKTICKÉ POKYNY A NÁVODY, NEŽ ZAČNETE	14
INFORMACE K RECEPTŮM	21
JEDNADVACETIDENNÍ CYKLUS	23
PROLOG	25
ETAPA 1	35
Chris Anker Sørensen	46
ETAPA 2	49
ETAPA 3	59
Matti Breschel	70
ETAPA 4	73
ETAPA 5	83
Roman Kreuziger	94
ETAPA 6	97
ETAPA 7	107
Nicolas Roche	116
ETAPA 8	119
ETAPA 9	129
Alberto Contador	136

PRVNÍ ODPOČINKOVÝ DEN	139
Jeden den v kuchyňském vozu	154
ETAPA 10	157
ETAPA 11	169
Nicki Sørensen	178
ETAPA 12	181
ETAPA 13	191
Michael Rogers	200
ETAPA 14	203
ETAPA 15	213
Michael Mørkøv	218
DRUHÝ ODPOČINKOVÝ DEN	221
ETAPA 16	237
Karsten Kroon	246
ETAPA 17	249
ETAPA 18	259
Timmy Duggan	268
ETAPA 19	271
ETAPA 20	281
Bradley McGee	284
RACE SNACKS & AFTER RACE FOODS	287
SNÍDANĚ	295
Kristoffer Glavind Kjær	308
OMÁČKY, ZÁLIVKY, NÁLEVY A PEČIVO	311
REJSTŘÍK RECEPTŮ	332



PŘEDMLUVA BJARNE RIIS

Sám jsem se v podobné situaci ocitl už mnohokrát. Etapa nebo závod skončily, člověk je unavený a vyhladovělý a čeká ho nový hotel a nový jídelní lístek neznámé kvality. Někdy se stane, že je to příjemné překvapení. Ale až příliš často jsou na jídelním lístku pokrmy, které rozhodně nesplňují základní výživové nároky profesionálních sportovců.

Stejný problém jsem musel řešit i jako majitel stáje. Dlouho jsem byl svědkem toho, jak se moji jezdci smířují s tím, že jejich jídelníček je dílem náhody, jež ovlivňuje kvalitu jejich stravy a tudíž i „paliva“, které je rozhodujícím faktorem při snaze o špičkový výkon. Taková situace je samozřejmě dlouhodobě neudržitelná.

V roce 2006 se stáj Riis Cycling rozhodla, že zaměstná profesionální kuchařku, která bude přítomna při závodech a bude jezdcům připravovat tu nejkvalitnější stravu. Od té doby se stále více zaměřujeme na stravu a její význam pro výkon. Pokud je mi známo, byli jsme první stájí, která začala používat „kuchyňský vůz“, tedy nákladní auto vybavené špičkovou kuchyní. V roce 2010 jsme začali vytvářet koncepci nového způsobu stravování, která se dnes jmenuje Performance Cooking. V roce 2012 jsme investovali velkou částku do novějšího, modernějšího kuchyňského vozu a naše báječná kuchařka Hannah Grantová tak dostala ještě lepší zázemí. A v neposlední řadě jsme letos začali rozvíjet ten

bezpochyby nejmodernější a nejvíce na míru ušitý stravovací a testovací program v současné cyklistice. Všechno to děláme proto, abychom našim jezdcům zajistili optimální podmínky k podání co nejlepšího výkonu.

V posledních šesti letech jsme tak urazili cestu od přání zlepšit úroveň stravování jezdců až k průběžnému zkvalitňování jejich stravy a k tomu, co je pro elitního sportovce jako strava skutečně nejvhodnější – a to na skutečně individuální úrovni. Tato práce byla velice zajímavá a přínosná. Proto jsem hrdý na to, že nyní můžeme učinit další krok: podělit se o některé z našich mnoha zkušeností a receptů s vámi čtenáři.

Přeji vám příjemné čtení a uspokojivý trénink!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bjarne Riis', with a stylized, cursive script.

BJARNE RIIS
majitel stáje
Riis Cycling A/S



ÚVOD

HANNAH GRANTOVÁ

Zdravá, nápaditá a výživná strava pro profesionální sportovce a pro fyzicky aktivní osoby vůbec – o ní se toho v téhle knize dozvíte hodně. Jídlo je palivo, které tělo potřebuje, a mělo by být samozřejmostí, že se cítíte lépe, když tělu dodáváte *správné* palivo. „Správné palivo“ ve výživovém kontextu znamená, že byste měli používat co nejkvalitnější suroviny, abyste docílili optimální energetické výměny.

Jde hlavně o jídlo, ale *nejen* o něj. Jde o pořádné jídlo po celý den. Pořádné, poctivě připravené jídlo, naprosto a úplně bez chemicky upravených produktů, jako je rafinovaný cukr, těstoviny z bílé mouky a hotové omáčky, zálivky, pečivo a zákusky. Když začnete vařit opravdu poctivě a budete používat čerstvou zeleninu, ryby a kvalitní maso, všechno nejlépe v bio kvalitě, tak to zkrátka nemůžete zkažit.

Kuchařka Grand Tour nabízí recepty pro stravování během jednadvacetidenní Grand Tour (Tour de France, Vuelta a España nebo Giro d'Italia). Všechna jídla pro jezdce, hlavní či občerstvující, jsou připravena pouze a výhradně z čerstvých, a především ekologických a místních surovin. Kniha nabízí recepty, podle nichž jsem vařila pro naše jezdce během Tour de France 2012. Mezi jednotlivými etapami si můžete přečíst úvahy jednotlivých profesionálních cyklistů o jídle – zda zaznamenali nějaký rozdíl během závodu či po jeho skončení.

Jedná se tedy o 21 večeří, každá kapitola nabízí tři, čtyři nebo pět receptů. Kromě toho v ní najdete pár námětů na oběd a na snídani. Dále jsou v knize recepty na další části jídelníčku, například na pečivo, zálivky a občerstvení při závodu. Jednotlivá jídla lze různě kombinovat, abyste stravu mohli přizpůsobit dietě či vlastní chuti, a přílohy můžete volit podle potřeby – například celozrnnou rýži, celozrnné těstoviny, celozrnný bulgur a občas trochu brambor.

Samozřejmě si pro sebe každý večer nemusíte připravovat tolik různých jídel, kolik jsem jich vařila pro jezdce. Dělán to proto, aby si z nabízených pokrmů dokázal vybrat každý. Příprava jídel pro celý cyklistický tým, v němž jsou zastoupeni jezdci téměř z celého světa, není zrovna jednoduchá. Mnohé recepty jsou sestavené tak, aby se daly přizpůsobit i bezmléčné a bezlepkové dietě. To je pro nás velice důležité, protože mnoho lidí trpí mírnou intolerancí právě na tyto dvě látky, a když jejich podíl ve stravě omezíme na minimum, podpoříme tím obranyschopnost těla proti méně závažným nemocem a alergiím (například proti alergii na pyly).

Podobně jako v jiných kuchařkách jsou některé recepty jednodušší a jiné náročnější, a proto doporučuji si každý nejprve pročíst, než se pustíte do vaření. Pokud nemáte možnost opatřit si potřebné čerstvé ovoce, zeleninu nebo bylinky, které jsou v receptech obsaženy, můžete je nahradit podobnými. Mléko lze nahradit rýžovým mlékem nebo naopak, pokud mu dáváte přednost.

Doufám, že vás jídla nadchnou stejně jako jezdce a že základní myšlenky naší koncepce Performance Cooking vám přinesou mnoho dobrého.

HANNAH GRANTOVÁ

šéfkuchařka

Riis Cycling A/S

PERFORMANCE *Cooking*

ANNE DORTHE TANDERUPOVÁ

VHODNÁ STRAVA – CO JE TO?

Ohledně toho, jaká strava je nejvhodnější pro profesionální cyklisty a jiné vrcholové sportovce, se v průběhu času objevilo mnoho názorů a postojů. Bylo vyzkoušeno mnoho různých diet – s převahou červeného masa, s množstvím sacharidů i vegetariánská. Abychom přišli na to, co je skutečně účinné, je třeba všechno vyzkoušet. Někteří výzkumníci se inspirovali nejlepšími jezdci v týmu a snaží se jejich stravovací návyky napodobit, jiní studují výsledky vědeckého bádání a pokoušejí se je uplatnit v praxi. Někteří jezdci mají štěstí a dopracují se ke způsobu stravování, který je pro ně efektivní, jiní neustále střídají různé přístupy, protože nejsou schopni dosáhnout stálého efektu.

Profesionální silniční cyklistika je náročný sport, a chce-li ho člověk vykonávat úspěšně, musí splňovat několik podmínek. Prvním předpokladem je správná genetická výbava a nadání. Dále musí mít úspěšný jezdec silnější vůli, větší duševní sílu a větší schopnost tvrdě pracovat než většina lidí. Nejedná se totiž jen o sportovní odvětví, ale o životní styl, pro nějž se člověk musí rozhodnout a kvůli němuž se musí i mnohého vzdát. Musí žít jako profesionál celý rok, dvacet čtyři hodin denně, a neustále je nutné se soustředit na vzdálený cíl, možná kromě několika týdnů, kdy si jezdec dopřeje odpočinek. Všechno v jeho životě je naplánované a podřízené tomuto cíli – spánek, trénink, odpočinek, cesty, závody i strava.

POROZUMĚJTE SVÉMU TĚLU A PŘIZPŮSOBTE TOMU STRAVU

Abychom mohli naplánovat své stravování a vytěžit z něho maximum, nejprve je třeba prozkoumat a pochopit vlastní tělo – a na tomto základě optimalizovat a přizpůsobit stravu. Každý z nás je jiný. Proto co jednomu prospívá, pro druhého nemusí být vhodné. Tělo se skládá z milionů buněk. Většina z nich se neustále obnovuje, některé během několika dnů (buňky žaludku), jiné během několika týdnů (kožní buňky), další během několika měsíců (krevní buňky) a ještě další zhruba jednou za půl roku (buňky ve svalech). Nové buňky vznikají částečně z toho, co jíme, a proto bychom měli myslet na to, že stravou ovlivňujeme kvalitu nových buněk. Kvalita nových buněk se samozřejmě nezlepší v okamžiku, kdy vložíme jídlo do úst. Jedná se o dlouhodobý proces, při němž si tělo pomalu přivyká na to, že využívá více živin, díky nimž můžeme být zdravější a silnější.

VÝZNAM STRAVY PRO POCIT TĚLESNÉ POHODY

Podle výzkumů v oblasti výživy sehrává skladba stravy zásadní úlohu v pocitu tělesné pohody, v tom, jak tělo pracuje, jak se obnovuje a zda snadno onemocní či ne. Při maximálním výkonu, jako je jízda na kole na vrcholové úrovni, tělo potřebuje zdroje navíc. Spotřebovává totiž extrémně velké množství

energie (při náročné etapě v horách při Tour de France mohou jezdci spotřebovat až 8000 kalorií), ale významně stoupá i spotřeba minerálů, vitamínů, „zdravých tuků“ a antioxidantů. Tělo proto potřebuje velké množství kvalitní výživy, vhodné stavební kameny pro hojení, opravy a obnovování. Podobně jako byste nedojeli daleko, kdybyste do auta načerpali nevhodné palivo, neprospěli byste ani svému tělu, kdybyste mu dodali nevhodné živiny. Takto jednoduché to je. Kvalita toho, co člověk jí, je rozhodujícím faktorem, který má vliv na to, zda jeho tělo optimálně funguje a podává přiměřený výkon.

Jako bývalá vítězka na mistrovstvích světa a na olympijských hrách, matka čtyř synů a výživová poradkyně se zaměřením na optimální výkon sama velmi dobře dokážu pochopit komplikace, které vznikají, když někdo zná ideální skladbu své stravy a pak ji porovnává s kvalitou jídla v hotelech a restauracích, kde se zdržuje při závodech a soustředěních. Protože jsem se stravovala ve stejných hotelích jako jezdci, nemohla jsem si nevšimnout, že ve většině těchto zařízení je jídlo vyloženě nevhodné a že závodníci měli velké štěstí, když mělo větší výživovou hodnotu než takovou, aby ukojili nejhorší hlad nebo se zasytili. Ve Francii byly těstoviny a ta trocha zeleniny, co se k ní podávala jako příloha, rozvařené. V Belgii byla většina jídla smažená. A ve Španělsku smíchali hranolky od včerejška s rajčatovou polévkou. Bylo téměř nemožné najít výživné a chutné jídlo.

OD HOTELOVÉ STRAVY K PERFORMANCE COOKING

Při své práci v Riis Cycling jsem si rychle uvědomila, že v oblasti profesionální cyklistiky mají mnozí ve zvyku posuzovat spíše množství než kvalitu podávaného jídla. Byla jsem naprosto přesvědčená, že vhodná úprava stravy, zejména její kvality, by zlepšila výkon jezdců i jejich všeobecný pocit pohody.

Prvním krokem při snaze dodat jezdcům výživnější stravu bylo, že jsme zaměstnali kuchařku, která cestovala spolu s týmem a připravovala jim zvláštní jídlo v hotelových kuchyních. Cyklisté si pomalu začali uvědomovat, jaký rozdíl je mezi naším a hotelovým jídlem. Ukázalo se však, že stále ještě nemáme nad stravováním jezdců naprostou kontrolu, protože se ne vždy podařilo umožnit kuchařce přístup do hotelové kuchyně. Až v roce 2010 se splnilo naše velké přání a za pomoci sponzorského daru jsme přebudovali nákladní auto na kuchyňský vůz. Znamenalo to, že jsme nyní měli 24 hodin denně přístup k pojízdné kuchyni a mohli tak optimalizovat převážnou část stravy jezdců a zároveň kontrolovat, jak se během dne stravují. Nyní jsme konečně mohli začít klást zcela jiné požadavky na kvalitu jídla, protože jsme si ho připravovali sami.

Během následujícího roku byl projekt Performance Cooking dále zdokonalován. Základní myšlenkou této koncepce je, že každý člověk funguje jinak, a proto je u každého jedince potřeba brát v úvahu jeho odlišné potřeby.

PRACUJEME PODLE NÁSLEDUJÍCÍCH ZÁSAD:

- ⊗ Možnost vytvářet individuální stravovací plány a přizpůsobovat je okamžitým potřebám jezdců.
- ⊗ Jídlo se připravuje z čerstvých surovin.
- ⊗ Nepoužívají se žádné přísady, konzervační látky ani umělá sladidla.
- ⊗ Strava musí být pestrá skladbou i barevně, lahodit oku a překvapovat.
- ⊗ Jezdci musí mít možnost stravovat se pokrmy bez obsahu lepku a mléčných produktů.
- ⊗ Základními stavebními kameny jsou zdroje kvalitních bílkovin, čerstvá zelenina a ovoce, celozrnné těstoviny a pečivo a nenasycené mastné kyseliny.
- ⊗ Možnost stravovat se bez příjmu potravin bohatých na sacharidy.
- ⊗ Prioritou jsou „superpotraviny“ a syrová strava s vysokým obsahem antioxidantů.
- ⊗ Minimální spotřeba chemicky ošetřených produktů.
- ⊗ Všechny suroviny pokud možno v bio kvalitě.
- ⊗ Zaměření na „zdravé“ tuky (s obsahem nenasycených mastných kyselin) jako náhradní zdroj energie místo sacharidů.

VYTVOŘIT NOVÝ JÍDELNÍČEK PRO CELÝ CYKLISTICKÝ TÝM JE SKUTEČNÁ VÝZVA

Pro mnohé ze členů týmu zavedení Performance Cooking znamenalo, že se musí vyrovnat s takovými potravinami a jejich skladbou, na jaké dosud vůbec nebyli zvyklí. Čekala nás mírně řečeno téměř revoluce a velká výzva. Možná bych se měla ještě zmínit o tom, že profesionální cyklistické týmy sestávají z jezdců pocházejících z mnoha různých kultur a že pro ně může být obtížné měnit celoživotní návyky.

Program Performance Cooking začal příchodem Hannah Grantové na počátku sezony 2011. Díky svým úžasným kuchařským dovednostem a silné osobnosti si okamžitě získala důvěru jezdců. Za dva a půl roku se jí i jejím pomocníkům podařilo překonat dlouhodobé návyky a vybudovat most mezi Performance Cooking a chuťovými preferencemi a individuálními potřebami jednotlivých jezdců. Hannah tráví hodně času tím, že hovoří s členy týmu, probírá jednotlivé recepty, zlepšuje je a přizpůsobuje je potřebám jezdců. V roce 2012 jsme udělali další krok a investovali do nákladního auta přebudovaného na tu nejmodernější pojízdnou kuchyň. Díky tomu jsme mohli náš program dále rozvinout. Máme nyní ještě více možností upravovat skladbu stravy a připravovat i další součásti jídelníčku, třeba čerstvé ovocné šťávy nebo bezlepkový chléb.

SPRÁVNÁ SKLADBA STRAVY JE DŮLEŽITÁ ZEJMÉNA ZE DVOU DŮVODŮ

Profesionální cyklisté vystavují téměř denně svá těla nesmírně těžké tělesné činnosti, která tělo znovu a znovu zatěžuje. Tělo tuto aktivitu vnímá jako stres, a potřebuje proto zvláštní ochranu proti záňetu a buněčné smrti. Potřeba antioxidantů z ovoce a zeleniny je skutečně velká a zároveň je důležité,

aby jezdci přijímali protizánětlivou stravu, která obsahuje omega-3 kyseliny, čerstvou zázvorovou šťávu, kurkumu a spoustu čerstvých bylinek. Tímto způsobem tělo přijímá nejkvalitnější možné suroviny ve správné podobě, což mu umožňuje naplnit jeho potřebu obnovy a ochrany. Profesionální cyklistika je extrémně náročný fyzický výkon, a aby jezdci dokázali trénovat a závodit na optimální úrovni během delšího časového úseku, potřebují mnohem více živin, než je běžné. Proto je nesmírně zásadní soustředit se na živiny a jejich kvalitu.

Velmi důležitá je i hmotnost jezdců. Jízda na kole se v zásadě dá vyjádřit jako poměr 1 watt na kilogram – tedy kolik wattů jezdec při šlapání vyvine při nejnižší možné hmotnosti. Jezdci účastníci se závodů Grand Tour mají zhruba 4–6 % tělesného tuku. Při tzv. jarních klasikách, jako je závod Kolem Flander nebo Paris–Roubaix, mají převahu jiné typy jezdců, zhruba s 6–8 % tělesného tuku. Proto je zásadní, aby jezdec dokázal snižovat svou hmotnost, aniž by hladověl a přicházel o důležité živiny obsažené ve stravě.

HMOTNOST JEZDCE

Je vůbec nutné, aby jezdec snižoval svou hmotnost, když tak tvrdě trénuje a spaluje tolik kalorií? Ano, u některých jezdců to důležité není. Pro jiné je to však nikdy nekončící boj, stejně jako u ostatních lidí. Někteří z nás jsou totiž štíhlí a vypadají zdravě, ať jedí cokoli a pohybují se seabeméně. Ale pak je tu skupina lidí, kteří neustále bojují s hmotností. Asi 40 % jezdců v týmu dosahuje optimální váhy jen s obtížemi. Máme i takové, kteří se navzdory extrémní fyzické aktivitě a omezenému příjmu kalorií stále nedokáží zbavit posledních přebytečných procent tělesného tuku. Konstatovali jsme, že u takových jezdců nejlépe zabírá, když omezí příjem sacharidů a zvýší příjem bílkovin a „zdravých“ tuků. Program Performance Cooking tento problém řeší tím, že jezdcům poskytuje možnost vypustit z jídelníčku potraviny bohaté na sacharidy, jako jsou těstoviny, rýže nebo brambory, a nabízí jim jiné možnosti v podobě masa, zeleniny a „zdravých tuků“.

Když jezdec během jednoho dne spálí 4000–6000 kalorií, snadno se může stát, že pak sní všechno, na co má chuť. Ale jak už bylo řečeno, vrcholoví závodníci musí být profesionály 24 hodin denně a je velký rozdíl v tom, jaký výkon tělo dokáže podat během dlouhého závodu, když mu byly dodány živiny z rychlého občerstvení a čokoládových tyčinek s karamelem, a výkonem podpořeným zeleninou, masem a „superpotravinami“. V cyklistice jsou nesmírně důležité detaily a optimalizace. Skutečně záleží na nejlepší možné výstroji, nejlepším tréninkovém plánu, nejlepší obnově sil a největší síle vůle. Když nemáte ten správný druh benzínu a dokonale seřazený motor, tak je velmi těžké, pokud ne nemožné, dostat se do čela závodu. A v tu chvíli přichází na řadu strava.

Na to, jak se cyklista má a nemá stravovat, stále existuje mnoho různých názorů. Správná výživa však dokáže výrazně ovlivnit výkon, pokud jde o sílu, výdrž, rychlost a duševní připravenost. Hannah ve své knize podává svědectví o tom, jak je na tom Riis Cycling po dvou letech intenzivního využívání programu Performance Cooking.

PRAKTICKÉ pokyny A NÁVODY, NEŽ ZAČNETE

PRINCIPY STRAVOVÁNÍ PERFORMANCE COOKING

- ☉ více zeleniny
- ☉ více „zdravých tuků“
- ☉ více bílkovin
- ☉ méně sacharidů a cukrů

VÍCE ZELENINY

Vycházíme z principu, že pomocí správného stravování lze stimulovat buněčnou obnovu, snížit riziko zánětlivosti a zvýšit hladinu energie. Proto jsme se zaměřili na zeleninu, která obsahuje potřebné minerály a vitaminy, jež udrží cyklistický tým ve formě. Většina našich receptů je založena na množství zeleniny kombinované s proteiny a s přílohou obsahující sacharidy, pokud je to nutné. Přimět sportovce, aby jedli těstoviny, rýži a brambory, není nijak těžké. Ale pokud jde o zeleninu, může to být oříšek.

VÍCE „ZDRAVÝCH TUKŮ“

Zaměřujeme se na prospěšné tuky: za studena lisované oleje z lněných semínek, oliv a slunečnicových semínek, které přidáváme do zálivek a koktejlů. Za studena lisovaný lněný olej Udo's Choice je bohatý na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které jsou zásadní pro dobré fungování mozku, nervového systému i trávení. Obsah „zdravých tuků“ ve stravě je navíc klíčový pro vstřebávání vitaminů. Samozřejmě si každý musí individuálně vyzkoušet, co mu vyhovuje. Každý člověk – i sportovec – je jiný a sportovci bez ohledu na to, na jaké úrovni sportují, potřebují různé kombinace živin v závislosti na míře intenzity výkonu.

VÍCE BÍLKOVIN

Program využívá živočišné bílkoviny (vejce, kuřecí, telecí, vepřové, jehněčí a rybí maso) i rostlinné bílkoviny (fazole, quinou, čočku a semínka chia). Na tak intenzivní sportovní úrovni je nesmírně důležité získávat bílkoviny z potravy. Bílkoviny dodávají tělu stavební kameny, které potřebuje k obnově svalových vláken po náročném tréninku. Při jídelníčku chudém na sacharidy, tzv. *low carb diet*, kdy člověk získává energii z tuků, pokrývá svou energetickou spotřebu zejména bílkovinami, „zdravými tuky“ a zelenou zeleninou. Při konzumaci bílkovin si člověk také déle uchová pocit sytosti.

MÉNĚ ŠKROBŮ A CUKRŮ

Škroby a cukry jsou ten typ sacharidů, kterému se v kuchařském světě říká „zasycovací“. Brambory, těstoviny, rýže, kukuřice a nudle jsou vydatné zdroje sacharidů a 100 g těchto surovin dodá mnohem větší množství energie než zelenina s obsahem vody. Pokud používáme sacharidy, pak nejčastěji bezlepkovou variantu, tj. brambory, rýži, rýžové nudle, tapioku a kukuřici (polentu), abychom se

vyhnuli možným obtížím způsobeným intolerancí lepku. Někteří jezdci jedí méně hutné sacharidy, aby si snáze udrželi hmotnost po celou sezonu, a zejména v obdobích, kdy je jejich aktivita snížena. To se týká období mimo sezonu a odpočinkových dnů. Navíc nižší příjem sacharidů a cukrů stabilizuje hladinu krevního cukru, takže během dne nedochází ke kolísání energie. Cukrem mám na mysli rafinovaný cukr, který je obsažen v bonbonech, dortech, moučkovém cukru, snídaňových cereáliích, kečupu, energetických gelech (které se používají při tréninku), nutelle, zavařeninách, limonádách a podobně. Cyklisté musí během dne přijímat ohromné množství energie, a proto je podle našeho názoru rozumné snížit příjem nepotřebného cukru, čímž myslíme veškerý cukr, který není přijímán během závodu. Jen při závodu je totiž potřeba dodat zvýšené množství energie.

ORGANICKÁ STRAVA

Pokud je to možné, používáme organické produkty, protože jsme toho názoru, že jsou prospěšnější pro nás i pro přírodu. Nepoužíváme umělá sladidla nebo urychlovače růstu a snažíme se využívat jen kvalitní produkty bez chemických přísad, které lépe chutnají a jsou zdravější.

POMALÉ A RYCHLÉ SACHARIDY

Každé ráno, tři hodiny před začátkem závodu, jezdci snědí důkladnou snídani, která se skládá z kaše (například ovesných vloček bez obsahu lepku), celozrnného chleba, rýže nebo těstovin. Tato kombinace obsahuje hlavně pomalu se vstřebávající sacharidy. Energie je tedy uvolňována postupně a závodníci mají od samého počátku stabilní energetickou hladinu. Během závodu jezdci přecházejí k rychlým sacharidům, například čokoládovým tyčinkám, gelům a nápojům s obsahem cukru, aby maximálně zvýšili přísun energie a zvládli ty nejtěžší a nejdelší etapy, při nichž občas potřebují dodat další síly. Tyto rychle se vstřebávající sacharidy mohou ovlivnit, zda jezdec etapu ujede, či ne, takže je vhodné si před dlouhým tréninkem přibalit pár kvalitních *race snacks*.

CELOZRNNÉ VÝROBKY

Celozrnné výrobky dobře zasycují a obsahují více vlákniny než rafinované obilné produkty. Zvýšený příjem vlákniny podporuje trávení, a protože jí někteří jezdci konzumují velké množství, vyhnou se tak zácpě a jiným trávicím problémům.

CO JEZDCI JEDÍ A KDY?

Rozlišujeme závodní dny a odpočinkové dny. V této knize vám nabízíme recepty na 19 závodních dnů a 2 odpočinkové dny a další doplňky (snídaně, *race snacks*, pečivo, zálivky aj.). Veškeré pokrmy je možné podle libosti kombinovat. Můžete se rozhodnout pro přílohu s obsahem sacharidů či bez obsahu sacharidů a podle symbolů u každého receptu poznáte, zda je jídlo bezlepkové, bez obsahu ořechů nebo mléčných produktů. (viz Informace k receptům na s. 21.)

ZÁVODNÍ DNY

SNÍDANĚ

Závodní den začíná snídaní, která se skládá z bílkovin a sacharidů. Každý jezdec už má svůj oblíbený ranní zdroj sacharidů, například rýži, brambory, namočené müsli nebo kaši. Jiní jezdci zase ráno nejedí nic, co obsahuje sacharidy. Každý z nich dobře zná své tělo a ví, co a kdy u něj zabírá, aby se nevyvířil a cítil se dobře. Mnozí jezdci trpí nadýmáním poté, co snědí sacharidy s obsahem lepku, a aby podávali lepší výkon, zvolí si něco náhradního. Všichni jezdci ráno jedí potraviny obsahující bílkoviny, nejčastěji vejce.

RACE SNACKS – BĚHEM ZÁVODU

Další jídlo požívají jezdci v sedle. Dostávají za jízdy tzv. *feed bags*, které obsahují jednoduché malé sendviče, sušenky a banány. Je to rychlé doplnění hladiny energie několika soustvy jídla, které není pikantní, příliš slané ani příliš sladké. Mnozí jezdci dávají přednost skutečnému jídlu před energetickými gely, které obsahují velké množství čistého cukru. Rovnováha organismu je velmi křehká a každý jezdec opět musí sám přijít na to, co u něj zabírá nejlépe.

AFTER RACE FOODS – PO ZÁVODU

Bezprostředně po závodu jezdec vypije energetický nápoj, aby tak podpořil okamžitou obnovu organismu. V autobuse cestou do hotelu dostávají jezdci každý tzv. *food box*, který obsahuje různé směsi bílkovin a sacharidů, například omeletu s brambory a potraviny zbylé z předchozího večera. Je to dobrý způsob, jak využít zbylé jídlo.

VEČEŘE

Posledním jídlem dne je večeře. Podávají se při ní pokaždé dva druhy bílkovin, z nichž jedna je vždy kuře, velký výběr čerstvé zeleniny a salátů a nejméně dva druhy sacharidů, z nichž jeden je bezlepkový, aby si jezdci mohli vybrat. Samozřejmě není nutné každý večer připravovat pět chodů, ale pro nás je důležitý co nejširší výběr, který uspokojí všechny národnosti i jejich chuťové pohárky. V domácnosti tomu tak není, tam každý ví, co má rád a co potřebuje.

ODPOČINKOVÉ DNY

V odpočinkových dnech odebíráme ze snídaně a oběda sacharidy s obsahem škrobu. Jezdci nestráví na kolech dlouhou dobu a nepotřebují proto tolik energie jako v závodní den. Večeře je však stejná jako v závodní dny, protože si jezdci musí doplnit energii před dalším dnem stráveným v sedle.

JAK PŘIJÍT NA TO, CO U KOHO FUNGUJE?

Jde to udělat jen jediným způsobem, a sice postupně všechno vyzkoušet. Pamatujte, že každý jídelníček je potřeba dodržovat po nějakou dobu, než lze stanovit, jestli je účinný a jak účinkuje na koho. Každý člověk je jiný a to, co zabírá u jednoho, nemusí účinkovat na druhého. Jedna věc je ale jistá: Rychlejší obnova organismu během delšího období může nakonec představovat velký rozdíl. Jezdec se cítí každým dnem silnější právě díky různým zdanlivým drobnostem.

Věříme, že mnoha zraněním a problémům se dá předejít vhodnou stravou. Klasická medicína potlačuje bolesti a jiné symptomy, ale zároveň blokuje přirozené hojivé procesy v těle a snižuje účinek tréninku. Zdravá strava naopak mnoha obtížím předchází a je to ten nejlepší zdroj energie vůbec.

NAŠE KONCEPCE PERFORMANCE COOKING NENÍ JEN SEZNAM ÚKOLŮ DOPLNĚNÝ NÁVODEM, JAK PODÁVAT LEPŠÍ SPORTOVNÍ VÝKON. JE TO INSPIRACE, JAK OPTIMALIZOVAT ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ A DÍKY TOMU ZJISTIT, CO KAŽDÉMU SPORTOVCI NEJLÉPE VYHOVUJE.

SUPERPOTRAVINY

Veškerá zelená zelenina, například brokolice, zelí, petrželka, špenát apod.

Obsahuje vitamin K a vitamin B₉, důležité pro produkci červených krvinek.

Zelená zelenina, ořechy, jádra a semena obsahují draslík a hořčík, které uvolňují svalstvo, podporují výměnu látek a stabilizují hladinu krevního cukru.

Zázvor, galgán a kurkuma

Mají protizánětlivý účinek.

10–15 g denně jako udržovací a preventivní dávka.

100–200 g denně týden před zákrokem a jako podpůrný prostředek při zánětlivých stavech (neplatí pro osoby se žaludečními vředy).

Zázvor prokrvuje a prohřívá.

Jsou vhodné při nevolnosti a problémech s trávením.

Aktivní látky obsažené v zázvoru, galgánu a kurkumě jsou stabilní a mohou se zahřívát i sušit.

Červená řepa

Uspadňuje okysličování a prokrvení.

Každodenní pití 0,5 l šťávy z červené řepy nebo nápoje z 5,5 lžic krystalků z červené řepy podporuje tělo při okysličování.

Para ořechy

Jsou zdrojem selenu.

Prospívají činnosti štítné žlázy, výměně látek, podporují imunitu, vstřebávání antioxidantů a funkci jater a ledvin.

Česnek

Má antibakteriální účinky.

Podporuje prokrvení.

Je zdrojem selenu a vitamínu C.

Kustovnice čínská a borůvky

Jsou bohaté na antioxidanty.

Jsou zdrojem vitamínu C.

Řasa kombu

Neutralizuje enzymy obsažené ve fazolích, které způsobují nadýmání.

Udo's Choice

Za studena lisovaný lněný olej obsahující omega-3 a omega-6 mastné kyseliny.

Omega-3 mastné kyseliny jsou důležité pro klouby, pokožku, mozek a výměnu látek.

Podporuje regeneraci kloubů a výměnu látek.

PŘÍPRAVA A VYBAVENÍ

Pokud máte správně vybavenou kuchyň, jde vám práce snáze od ruky. Nemá smysl strouhat celé hodiny mrkev na struhadle, když to můžete během chvíle udělat na kuchyňském robotu nebo mandolínovém struhadle na zeleninu. Příprava dobrého jídla by měla být snadná, doporučujeme si ho připravit větší množství dvakrát týdně. Pokud víte, že vám svědčí vařené brambory nebo quinoa, uvařte si jich větší množství a dejte je do chladničky. To samé platí i pro vařenou zeleninu. Když už jste se do toho pustili a máte přístroje připravené, klidně si můžete nastrouhat větší množství zeleniny, nakrouhat zelí, nasekat bylinky do zásoby apod. Příprava jídla je pak mnohem jednodušší – a hlavně netrvá tak dlouho. Připravenou zeleninu uložte do plastových krabic do chladničky. Bylinky můžete přikrýt navlhčenou utěrkou.

Připravte si jídelníček na celý týden

Naplánujte si, co budete vařit, na celý týden, půjde vám to pak snáz a rychleji. Kuchařka Grand Tour nabízí recepty na dobu tří týdnů, jídla na každý den lze různým způsobem kombinovat. Můžete například vybrat pro každý den jedno jídlo bohaté na proteiny a jeden druh salátu a pak je obměňovat podle potřeby.

CO BY MĚLO BÝT VE SPÍŽI

Je šikovné mít dobře zásobenou spíž s všelijakým kořením, oleji, octem a suchými potravinami, abyste mohli kdykoli připravit skutečně dobré jídlo. Doporučuji ve spíži uklidit a zbavit se všeho, co by vás mohlo zlákat, když máte hlad. Mám na mysli slazené snídaňové cereálie, pokrmy slazené umělými sladidly, instantní pokrmy a jídla s vysokým obsahem cukru, například kečup nebo nutellu. Naplňte spíž zdravými, jednoduchými a použitelnými potravinami.

KONZERVY

A POLOKONZERVY

loupaná rajčata
rajský protlak
tuňák ve vlastní šťávě
kyselé okurky
kapary
dijonská hořčice
olivy
tahini
med

KOŘENÍ

sůl v podobě vloček
mořská sůl
sušené oregano
bobkový list
kari (směs koření)
tlučený koriandr
kurkuma
zázvor
paprika
mletý římský kmín
mletý hřebíček
mletá skořice
celá skořice
kardamom
mleté nové koření
badyán
muškátový oříšek
směs pěti koření
sušené droždí
prášek do pečiva
jedlá soda

OLEJE A OCTY

panenský olivový olej lisovaný za studena
panenský lněný olej (uchovávejte v chladu)
kokosový tuk (bez příchuti)
olej z lískových oříšků
jablečný ocet
balzamikový ocet
sherry ocet
různé ochucené octy (malinový, bezinkový, estragonový apod.)

SUCHÉ POTRAVINY

quinoa
neloupaná rýže
rýže basmati
suché fazole
suchá cizrna
kuskus
bulgur
celozrnné těstoviny
bezlepkové těstoviny
pohankové nudle
rýžové nudle
lněné semínko
slunečnicová semínka
tykвовá semínka
lískové oříšky
mandle
sušené ovoce

ZÁKLADNÍ VÝBAVA FUNKČNÍ

KUCHYNĚ

struhadlo (například Microplane)
mandolínové struhadlo
spiralizér (nemusí být)
kuchyňský robot
kvalitní škrabka
metla na šlehání
stěrka na těsto
mlýnek na pepř
odstředivka na salát
kuchyňský nůž
nožik na zeleninu
nůž na bylinky
brousek
teploměr na maso

INFORMACE K RECEPTŮM

VŠECHNY RECEPTY JSOU PRO ČTYŘI OSOBY, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

Každý recept je doplněn symboly, které sdělují, zda je pokrm bez obsahu LEPKU, OŘECHŮ nebo MLÉČNÝCH PRODUKTŮ.



BEZ LEPKU



BEZ OŘECHŮ



BEZ MLÉČNÝCH PRODUKTŮ

DŮLEŽITÁ INFORMACE O SYMBOLECH VE VZTAHU K RECEPTŮM:

Některé recepty obsahují ořechy, lepek i mléčné výrobky. Proto u nich není žádný symbol. Na konci knihy je úplný abecední přehled receptů, kde je uvedeno, které z nich jsou bezlepkové, bez ořechů nebo bez mléčných produktů.

Recepty, které obsahují piniová semínka, slunečnicová semínka a sezamová semínka, jsou zařazeny mezi recepty bez použití ořechů, protože někteří alergici tato semínka snášejí a jiní ne.

Recepty, které obsahují ořechový olej, nejsou zařazeny mezi recepty bez použití ořechů.

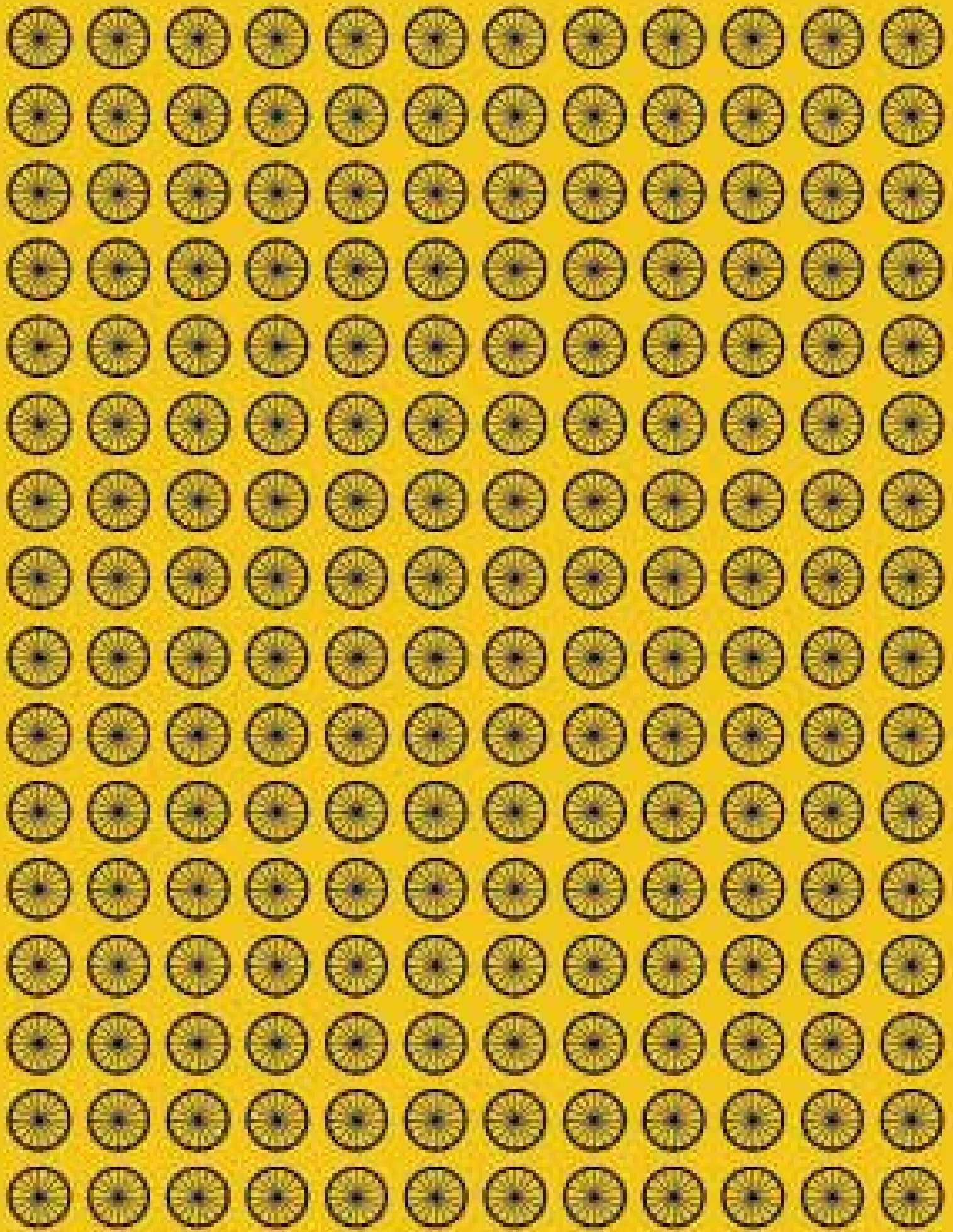
Recepty, které obsahují kokos (kokosové mléko nebo kokosový tuk), nejsou zařazeny mezi recepty bez použití ořechů.

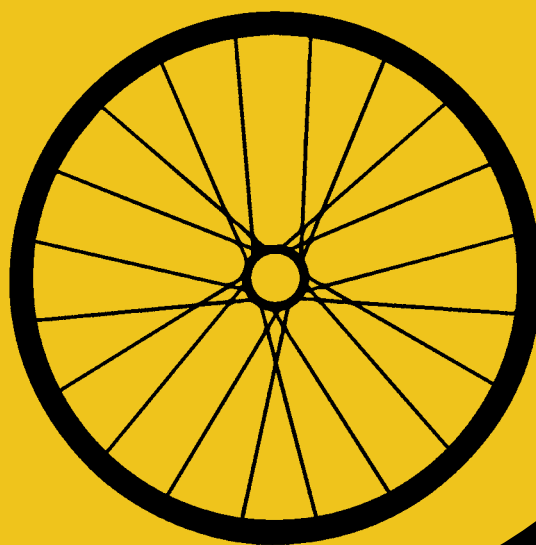
Recepty, v nichž lze použít buď kravské, nebo rýžové mléko, nejsou zařazeny mezi recepty bez použití mléčných produktů, každý si vybere podle vlastní chuti kravské nebo rýžové mléko.

Recepty obsahující sóju jsou zařazeny mezi recepty bez použití lepku, ale záleží na tom, jakou sóju používáte, a proto je potřeba důkladně přečíst etiketu. (Tamari je vždy bezlepková.)

V čokoládě mohou být stopy ořechů, ale recepty s tím nepočítají.

Některé recepty vyžadují přípravu už den předem.





1

DENNÍ

cyklus





DEN

PROLOG

RAJČATA s avokádem, PINIOVÝMI SEMÍNKY A FETOU



6 SOUDKOVÝCH RAJČAT
¼ SVAZEČKU PETRŽELKY
ŠŤÁVA A KŮRA Z JEDNÉ BIO LIMETKY
100 G PINIOVÝCH SEMÍNEK
2 AVOKÁDA
200 G SÝRA FETA
4 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
½ LŽIČKY SOLI
ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

Zahřejte troubu na 170 °C.

Opláchněte rajčata, odstraňte z nich stopky a nakrájejte je na osmi-ny. Lehce posolte. Opláchněte a nasekejte petrželku a ostrouhejte z limetky kůru. Opražte v troubě piniová semínka, asi 5–6 minut, až zezlátanou. Rozkrojte avokáda na polovinu a vyberte z nich lži-cí dužninu. Nakrájejte ji na plátky a nechte marinovat v limetkové šťávě. Rajčata nechte okapat a promíchejte je s petrželkou. Roz-drobte fetu na menší kousky.

Všechno vyrovnejte na mísu, pokapejte olivovým olejem a posypte piniovými semínky. Nakonec posypte čerstvě namletým pepřem.





QUINOA S BROKOLICÍ, JABLKY A GRANÁTOVÝMI JABLKY



1 BROKOLICE

2 LŽÍČE OLIVOVÉHO OLEJE

½ LŽIČKY SOLI

2 JABLKA

KŮRA A ŠŤÁVA Z 1 BIO LIMETKY

1 GRANÁTOVÉ JABLKO

500 G BÍLÉ QUINOY, UVAŘENÉ A VYCHLADLÉ

1 DL LIMETKOVÉ VINAIGRETTE (VIZ S. 315)

Rozdělte brokolici na malé růžičky. Oloupejte stonek a také ho nakrájejte na kousky. Opražte brokolici na pánvi na oleji, až se utvoří zlatavá kůrka, ale růžičky jsou stále křupavé a pěkně zelené. Posolte. Nakrájejte jablka na čtvrtiny, zbavte je jaderníku, nakrájejte je na menší kostky a promíchejte se šťávou a kůrou z limetky. Rozkrojte granátové jablko na polovinu. Dno velké mísy vyložte papírovou kuchyňskou utěrkou, podržte nad ní polovinu granátového jablka řeznou plochou dolů a klepejte na ni vařečkou, až jádra vypadají do mísy na papírovou utěrku. Stejně vyklepejte jádra i z druhé poloviny a odstraňte případné zbytky bílých blan.

Promíchejte quinou s brokolicí, jablky a limetkovou vinaigrette, upravte salát na mísu a posypejte ho semeny granátového jablka.

SALÁT z kachny, NAKLÁDANÝCH ŠALOTEK, RYBÍZU A VLAŠSKÝCH OŘECHŮ



2 ČERSTVÁ KACHNÍ PRSÍČKA
(LZE NAHRADIT UZENÝMI)

1 HLÁVKOVÝ SALÁT

50 G RYBÍZU

50 G VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

1 DL MALINOVÉ VINAIGRETTE (VIZ S. 313)

SŮL A ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

NAKLÁDANÉ ŠALOTKY

2 ŠALOTKY

1 DL KYSELÉHO NÁLEVU Č. 2 (VIZ S. 324)

Nejprve naložte šalotky. Oloupejte je, překrojte napůl a nakrájejte je na tenké kroužky. Svařte nálev a přelijte jím nakrájené šalotky.

Zahřejte troubu na 180 °C.

Nožem uvolněte kůži na kachních prsíčkách. Vetřete do nich sůl. Položte je kůží dolů na mírně zahřátou pánev a nechte je pomalu zhnědnout, až je kůže pěkně křupavá a z masa se vypekla větší část tuku. Pak prsíčka vyndejte z pánve, vložte je do zapékací mísy a dejte je na 8 minut péct do trouby, až se napnou a začne z nich vytékat červená šťáva. Pak je nechte 8 minut odpočinout, případně úplně vychladnout. Uzená kachní prsíčka se nijak neupravují.

Rozeberte salát na jednotlivé listy a důkladně ho opláchněte. Omyjte bobule rybízu. Nakrájejte kachní prsíčka na plátky, osušte je na papírové utěrce a pak je rozložte na salátové listy. Osolte a opepřete. Ozdobte rybízem, nakládanou šalotkou a vlašskými ořechy. Zalijte malinovou vinaigrette nebo ji podávejte ve zvláštní nádobce.



KUŘE s nakládánými A OPEČENÝMI HOUBAMI A DUŠENÝM PÓRKEM



4 CELÁ KUŘECÍ STEHNA
4 PÓRKY
200 G HUB ŠIITAKE
2 VĚTVIČKY TYMIÁNU
1 LŽIČKA SOLI
OLIVOVÝ OLEJ
ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

NALOŽENÉ HOUBY

200 G HUB ŠIMEDŽI
2 VĚTVIČKY ROZMARÝNU
3 STROUŽKY ČESNEKU
2 HVĚZDIČKY BADYÁNU
0,5 DL OLIVOVÉHO OLEJE
0,5 DL JABLEČNÉHO OCTA

Nejprve naložte houby šimedži. Očistěte je a odřízněte spodní část nohy. Oberte větvičky rozmarýnu a oloupejte stroužky česneku. Dejte houby do kastrolu spolu s rozmarýnem, česnekem, badyánem, olivovým olejem a jablečným octem. Nechte při středně vysoké teplotě přijít k varu a seberte pěnu. Pak kastrol odstavte ze sporáku a nechte houby marinovat v nálevu, než připravíte kuře.

Vyhřejte troubu na 175 °C.

Nakrájejte pórek na 0,5 cm silné plátky, důkladně je opláchněte a osušte v odstředivce na salát. Rozsekněte kuřecí stehna na horní a spodní část. Posolte je a opečte při středně vysoké teplotě po jedné straně v olivovém oleji, kůží dolů, až pěkně zezlátnou. Pak stehna rozložte na plech vyložený pečicím papírem a 20–25 minut je dopékejte v troubě, až z nich vytéká průzračná šťáva a maso se odděluje od kosti.

Vytřete pánev papírovou utěrkou a pak v ní dozlatova opečte na troše olivového oleje houby šiiitake s trochou soli a lístky tymiánu. Poduste na olivovém oleji pórek doměkka. Přitom ho posolte a opeřete. Smíchejte pórek s oběma druhy hub a obložte jím kuře.

Podávejte s celozrnnými těstovinami nebo neloupanou rýží.

