

EAT

**KUCHARKA PRO
VYTRVALOSTNÍ
SPORTOVCE**

RACE

**Hannah Grantová
s Dr. Stacy Simsovou, Ph.D.**

WINS

EAT RACE WIN

Copyright © Hannah Grant Cooking and Musette Publishing ApS 2018
www.hannahgrant.com

Všechny fotografie pořídila Hannah Grantová, není-li uvedeno jinak.

Photographs © Hannah Grant

Portréty:

Michael Valgren: © Bettiniphoto and Astana Pro Team

Peter Sagan: © Bettiniphoto and Team Bora Hans Grohe

Team Novo Nordisk: © Team Novo Nordisk

Roman Kreuziger: © Damian Murphy

Gwen Jorgensen: © Gwen Jorgensen

Art Direction & Design: viction:workshop ltd. | www.victionary.com

viction:ary™

Rozhovory a úpravy: Suze Clemitsonová

Rozhovor s Romanem Kreuzigerem: Matěj Barták

Z anglického originálu, vydaného společností Musette Publishing ApS,

přeložila Jana Dušková

Redakce Jan Řehoř

Odborná redakce Jiří Hrdý

Sazba a grafická úprava Petr Sýkora

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,

www.plotknihy.cz, jako svou 375. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2020

Vydání první, Praha 2020

ISBN 978-80-7428-383-3

EAT RACE WIN

Další knihy Hannah Grantové:

Kuchařka Grand

(dánsky 2013, česky 2014, anglicky, německy, francouzsky 2015)

Nadcházející akce a další informace najdete na:

www.hannahgrant.com

Sociální média: @dailystews

NAKLADATELSTVÍ
PLOT

OBSAH

Předmluva: Tour de France 1989	006
Pár slov úvodem - Greg LeMond	008
Slovo autorky: Filozofie EAT RACE WIN	010

Úvod

O Hannah	014
Jak používat moje recepty	016
Základní kuchyňská výbava	018
Co by mělo být ve spíži	018
Převodní tabulka	020
Osobní sešit s recepty	021
Výživové symboly	021

Výživa a sportovní výživa

Úvod: Dr. Stacy Simsová	024
Denní a sezónní biorytmy: jak se měníme v průběhu roku	026
Základní informace o sacharidech: jednoduché a komplexní	030
Nízkotučné diety pošlete k vodě	032
Bílkovina: nový král?	034
Ach, ten sladký cukr	038
Náhražky cukru: nezdravá volba	040
Nápoje	042
Pásmová nemoc	046

Zima: před sezónou

Rozhovor: Gwen Jorgensenová	054
Zimní snídaně	056
Zimní obědy, večeře a přílohy	070

Jaro: tréninková sezóna

Rozhovor: Michael Valgren Andersen	110
Jarní snídaně	112
Jarní obědy, večeře a přílohy	124
Klíčení	158

Léto: vrcholná sezóna

Rozhovor: Peter Sagan	166
Letní snídaně	168
Letní obědy, večeře a přílohy	180

Podzim: po sezóně

Rozhovor: Team Novo Nordisk	220
Podzimní snídaně	222
Podzimní obědy, večeře a přílohy	240

Chléb, moučníky a dezerty

Rozhovor: Roman Kreuziger	278
Chléb	280
Moučníky a dezerty	294

Tyčinky, kuličky a drobnosti na závody

Rozhovor: Kristoffer Glavind Kjær	308
Recepty na tyčinky, kuličky a drobnosti na závody	310

Omáčky, zálivky a vývary

Recepty na omáčky, zálivky a vývary	320
-------------------------------------	-----

Rejstřík receptů	328
-------------------------	------------

Tour de France

23. července 1989 - 21. etapa

„Srdce mu bušilo a myšlenky zběsile vířily hlavou, když usilovně šlapal do pedálů. Uprostřed veškeré vřavy slyšel jen svůj vnitřní hlas: teď, nebo nikdy. Musel ze sebe vydat všechno, aby dohnal těch padesát sekund, které mu scházely na Fignona - teď záleželo jen na těch padesáti sekundách.“

Od postřelení, které ho vyřadilo z vrcholové cyklistiky, se Greg ze všech sil snažil dostat zpátky, a teď to prostě musel dokázat. Už měl skoro vybité baterky, musel využít všechny rezervy a najít poslední síly, aby tuhle časovku dotáhl do finišu.

Ještě během rozcvičování trochu pochyboval, že to dokáže. Foukal silný vítr do zad, ale Greg se cítil neuvěřitelně dobře. Byl správně naladěný, takže jel celých pětadvacet kilometrů nad své limity.

Když projížděl cílem, jeho nohy křičely stejně jako dav diváků. Věděl, že právě zvládl tu nejlepší časovku svého života, ale nic ještě nebylo rozhodnuto, protože ještě nedorazil do cíle Fignon.

Zdálo se, že se čas vleče jako ve zpomaleném filmu, když se oči celého světa upíraly na Fignona a sledovaly, jak mu uniká titul o pouhých osm sekund. Greg byl úplně šokovaný, nemohl tomu uvěřit. Vyhrál Tour v úplně poslední etapě, o ten nejtěsnější rozdíl v historii. Těch osm sekund bylo osm sekund vítězství na nejslavnějším cyklistickém závodě světa: Tour de France.“

V roce 2015 jsme si s kolegy z Eurosportu během Giro D'Italia povídali o tom, ve které zemi nejradši závodíme, a já v tom měl od začátku naprosto jasno.

Vyhrát Tour de France bylo mým cílem od okamžiku, kdy jsem se dověděl o jeho existenci. Je tam všechno, co mám rád: hory, dlažební kostky, letní horko a vzrušení milionů lidí, kteří lemují silnice. Ta soutěž je na vrcholu sezóny a účastní se jí všichni nejlepší jezdci.

Francie je také synonymem skvělého jídla, ale když jsem jako cyklista závodil na Tour, tak jsem tam tenhle aspekt bohužel postrádal. Dodat svému tělu potřebné palivo pro mě bylo velmi důležité, ale občas mi nezbývalo než doufat, že získám dostatek kalorií jen z tuhého steaku a rozvařených těstovin.

V tomhle směru jsem se vždycky těšil, až budu závodit v Itálii. Tam bylo jídlo tak dobré, že doslova usnadňovalo jízdu. Večeře po velmi dlouhém dnu nám přinášela spoustu potěšení a přispívala k té nejlepší kondici na další den.

V dnešní době mají špičkové profesionální týmy profesionální šéfkuchaře, kteří s nimi cestují, a já lituji, že jsem neměl to štěstí, abych závodil na Tour de France s takovou šéfkuchařkou, jako je Hannah Grantová! Její jídlo je dokonalým palivem pro každého, ať to je či není špičkový světový sportovec; snaží se dodat tělu to, co opravdu potřebuje, a přitom nezapomíná na potěšení z konzumace čerstvých a dobře připravených jídel.

Zdravý způsob života je zásadním faktorem při cestě za jakýmkoli cílem a já pevně věřím, že správná výživa vás může dostat o pořádný krok dál. Člověk musí dodávat tělu správné palivo a musí to dělat chytře a to v žádném případě nemusí být nudné.

Dělejte to, co máte nejradši, a dělejte to správně.

Greg LeMond

Pár slov úvodem

Milý čtenáři,

především vám chci poděkovat, že jste si vybral tuhle knihu: je mi velmi drahá a během její přípravy se v mém životě odehrály významné změny. Ty změny naštěstí přispěly k tomu, že jsem na tuhle knihu velmi hrdá a s nadšením se s vámi podělím o výsledek své práce.

Bylo mi potěšením, že jsem na přípravě téhle příručky mohla několik let spolupracovat se sportovní fyzioložkou Dr. Stacy Simsovou, Ph.D.; vytvořily jsme průvodce a společníka, který vás bude doprovázet po celý rok a radit vám, jak jíst v době, kdy usilovně trénujete, v době, kdy se zotavujete, ale i v době, kdy cestujete a stravování je obtížnější. Cílem téhle knihy je poskytnout vám všechny nástroje, které potřebujete k tomu, aby se z vás stal vítězný stroj s tím nejlepším palivem, nabitý energií, štíhlý a šťastný – a zároveň i skvělý kuchař.

Vždyť správné stravování by nemělo být za trest!

Slovo autorky

Filozofie EAT RACE WIN

Cesta k osobnímu úspěchu ve sportu i v běžném životě začíná u správného paliva.

Když má motor závodního automobilu fungovat a jezdit špičkovou rychlostí, potřebuje to nejlepší palivo, a stejně tak ho potřebuje i váš motor – vaše tělo. Nikdo, kdo má všech pět pohromadě, by do své formule 1 nelil znečištěný olej, když chce vyhrát závod, tak proč byste se vy měli cpát bufetovou stravou nebo módními dietami, když si chcete plnit své sny a cíle?

Lidské tělo se dá vytrénovat k neuvěřitelným výkonům v běhu, cyklistice, plavání i mnoha dalších sportech. Ale nikdy se toho nedá dosáhnout bez správného soustředění a odhodlání a bez jídla, které je správné právě pro vás a vaši fyzickou kondici. Ať je vaším cílem uběhnout 10 km pod jednu hodinu, závodit v La Marmotte, zvládnout triatlon Ironman nebo se jednoho dne dokonce stát profesionálním sportovcem, můžete dokázat všechno, co si usmyslíte, když budete mít ty správné stravovací návyky, zdravé tělo a efektivní trénink.

Pokud právě začínáte trénovat, zapamatujte si, že i ti nejlepší z nejlepších – špičkoví sportovci světa – kdysi začínali a i oni měli na začátku svůj sen. Když bude vaším průvodcem tahle kniha, dozvíte se, jak získávat to správné palivo v každé sezóně roku a jak být v té nejlepší kondici na to, abyste dosáhli toho, co jste vždycky chtěli.

Tak se do toho pusťte a proměňte svůj sen v realitu, projezte se k vítězství.

JEZTE-ZÁVOŇTE-VYHRÁVEJTE!

EAT-RACE-WIN!

Hannah

EATRACEWIN

Úvod



O HANNAH

Hannah Grantová se narodila v roce 1982 v Dánsku dánské matce a skotskému otci. Vyrůstala v milující a kreativní rodině plné lidí z divadelní a restaurátorské branže a tohle jedinečné zázemí v ní zažehlo vášnivý zájem o jídlo, kreativitu a vaření a časem se z něj stala její životní náplň.

Po roce u Dánského královského námořnictva vstoupila Hannah v roce 2003 na kulinářský institut v Kodani, kde si začala plnit svůj sen: kombinovat kreativní dovednosti a vaření s cestováním a přitom se stále učit, vyvíjet a rozvíjet.

S diplomem v ruce si troufla do některých nejlepších restaurací světa, jako je Fat Duck ve Velké Británii a Noma v Dánsku, a pak se před ní otevřela příležitost vstoupit do úplně jiného světa, ve kterém se snoubilo jídlo a vytrvalostní sport.

Nejdřív strávila rok na kiteboardářské lodi, která křižovala Jižní Pacifik a na níž sháněla lokální ingredience a vařila zdravá jídla pro kiteboardery a surfery na palubě. To byla zkušenost, která v ní podnítila zájem o výživu, speciální diety a výkonnostní palivo: začátek jedinečného a vzrušujícího kulinářského dobrodružství, které pak utvářelo její další život.


V roce 2010 ji Bjarne Riis požádal, aby vařila pro jeho profesionální cyklistický tým. Po celou sezónu cestovala s týmem po neuvěřitelných kulinářských centrech Francie, Itálie a Španělska.


Během pěti let, které s týmem strávila, si také Hannah vypěstovala těsný pracovní vztah se sportovní fyzioložkou Dr. Stacy Simsovou, Ph.D. Hned od začátku si výborně rozuměly a začaly na stůl přinášet inovativní nápady na palivo pro vytrvalostní sportovce na špičkové úrovni. To byl začátek procesu, který v roce 2013 vyvrcholil vydáním kuchařky Grand Tour. Kuchařka vyšla nejprve v dánštině, poté byla přeložena do češtiny, angličtiny, francouzštiny a němčiny a v roce 2015 se dostala do rukou amerického televizního producenta Christofa Bovea.


Ten na základě ústředních témat z knihy vytvořil televizní show „EAT, RACE, WIN“ (dostupná na Amazon Prime), která sledovala Hannah a její tým, když vařili pro cyklistický tým na Tour de France v roce 2017.

Kulinářské zkušenosti ze světa výkonnostní výživy už umožnily Hannah projezdit celý svět, ale to je teprve začátek její cesty. Její dobrodružství pokračuje a ona je nadšená, že se s vámi může dělit i o další workshopy, pokročilé semináře, televizní show a projekty.

Dobrodružství Hannah můžete sledovat na hannahgrant.com

 @hannahgrantcooking

 @dailystews

 @dailystews

JAK POUŽÍVAT MOJE RECEPTY

Sezónní produkty a nahrazování

Když vaříte a tvoříte jídla, bude výsledek vždycky nejlepší, když použijete přísady, které jsou v dané sezóně čerstvé, protože v tu dobu mají tu nejlepší chuť a texturu, pořídíte je za dobrou cenu a je jich dostatek.

Všechny recepty v téhle knize jsou určeny k flexibilnímu použití s ohledem na dostupnost přísad a jeden druh zeleniny v nich můžete snadno nahradit jiným podobným druhem. Hrajte si s chutěmi a vůněmi a tvořte si vlastní osobní verze mých jídel.

Sacharidy a škroby

I když se recepty v téhle knize většinou zaměřují na bílkoviny, zeleniny a tuky, neznamená to, že byste je nemohli kombinovat s komplexními sacharidy. Naopak, můžete si flexibilně vybírat ty nejlepší sacharidy, které u vás fungují, ať už jsou to pečené sladké brambory, dušená hnědá rýže nebo pohankové nudle. Je zcela na vás, jakými oblíbenými škroby doplníte svá jídla a jak si je upravíte, aby dokonale vyhovovala vašemu životnímu stylu.

Moje recepty se dají používat i samostatně - pokud zrovna nejste na vrcholu aktivity, můžete si je jednoduše připravit přesně podle návodu a nemusíte k nim přidávat žádné doplňky.

Červené maso

Při přípravě červeného masa má každý jiné preference. Proto si můžete jakékoli maso připravit tak, jak ho máte rádi, když se postaráte o to, aby uvnitř dosáhlo tyhle teploty:

- krvavé: 50 °C - 53 °C
- červené: 54 °C
- středně propečené: 56 °C - 58 °C
- středně až hodně propečené: 60 °C - 63 °C
- hodně propečené: 63 °C+

Proč nechávat maso odležet: když je maso hotové, nechte ho vždycky aspoň 10 minut odležet, než ho začnete krájet, aby ho řádně prostoupily šťávy a při krájení nevytékaly.

Zdravý rozum

Při vaření podle mých receptů je vždycky důležité používat zdravý rozum. Musíte mít například na paměti, že hutnost, textura a obsah vody se u různých druhů zeleniny, ovoce a bylin v průběhu roku mění a to může mít vliv na dobu tepelné úpravy. Vždycky je důležité jídlo během vaření sledovat, bez ohledu na to, co je napsáno v receptu, protože některé přísady se uvaří rychleji než jiné.

I každý sporák je jiný. Když vaříte často a dobře znáte zvláštnosti svého sporáku - třeba to, že se víc zahřívá v pravém horním rohu -, berte to také v úvahu. Vaše trouba je možná výkonnější než moje nebo peče rovnoměrněji. Díky tomu může být vaše jídlo hotové za trochu kratší dobu, než jakou předepisuje recept. Já osobně si vždycky dělám do kuchařek poznámky, když uvařím podle nějakého receptu, abych příště přesně věděla, jak dané jídlo připravit naprosto dokonale.

Usnadněte si práci: důležitost plánování a příprava většího množství

Sice bychom všichni chtěli mít každý den neomezené množství času na všechno, co chceme udělat, ale v životě tomu tak bohužel není! Když budete vařit a plánovat jídla dopředu (včetně strategického využívání zbytků), budete o krok napřed, získáte v kuchyni chvilku na oddech a zkrátíte si dobu, kterou denně strávíte u vaření.

Například když vám zbude quinoa, brambory, zelenina nebo maso, můžete je příští den použít na oběd, regenerační svačinu nebo jednoduchou večeři. Zbylé masové kuličky si zamrazte na dny, kdy se vrátíte z práce pozdě večer a nebudete mít náladu na vaření. Při přípravě omáček a záливок si udělejte větší množství, než potřebujete. Můžete si je naporcovat a zamrazit v dobře uzavřených lahvičkách. Když vám začne hnědnout ovoce, pokrájejte si ho a zamrazte, později z něj můžete kdykoli připravit smoothie a dezerty. Když budete myslet tímhle způsobem, překvapí vás možná, kolik času a peněz dokážete ušetřit!

Další praktické tipy:

Zeleninu jako zelí, mrkev, celer, květák a brokolici můžete snadno opláchnout, pokrájet a zamrazit v syrovém stavu ve vzduchotěsných nádobách vyložených nahoře a dole papírovou utěrkou.

Počet doporučených porcí u každého receptu si upravte podle svého výdeje energie.

ZÁKLADNÍ KUCHYŇSKÁ VÝBAVA

Jsem blázen do kuchyňského náčiní a už jsem vyzkoušela skoro všechno, co je na trhu! Tohle je seznam věcí, které považuji za naprosto základní soupravu kuchyňské výbavy. Pokud máte po ruce tyhle pomůcky, snadno si připravíte všechny recepty z téhle knihy.

Poznámka: vždycky investujte do kvalitního kuchyňského náčiní a pomůcek. Když o ně budete dobře pečovat, vydrží vám celý život.

- šéfkuchařský nůž
- okrajovací nůž (známý též jako víceúčelový nebo malý nůž)
- keramický tyčový brousek na broušení nožů
- škrabka - já mám nejradši škrabky s diagonálním ostřím
- velké krájecí prkénko
- stěrka
- vařečka
- naběračka
- odměrka
- kastrol
- kovová metla s velkým množstvím drátů
- žáruvzdorná gumová nebo silikonová špachtle - středně velká a pružná
- struhadlo, jemné i hrubé
- mlýnek na pepř plný zrněk černého pepře
- kleště na maso
- mandolínové struhadlo - široká verze
- 1 malá a 1 velká pánev s nepřilnavým povrchem
- teploměr do masa s žáruvzdorným kabelem nebo s dálkovým ovládáním
- tester na dorty
- sítko
- odstředivka na salát
- kuchyňský robot
- drátěná podložka na odležení masa a chladnutí pečiva
- pekáč s uchy, který vypadá dobře i na stole
- velký pekáč s poklicí - v tomhle pekáči připravuji většinu jídel, která vyžadují dušení

CO BY MĚLO BÝT VE SPÍŽI

Dobře vybavená spíž obsahuje veškeré základy pro dobré jídlo. Tady je seznam toho, co vždycky najdete u mě ve spíži.

- olivový olej na tepelnou úpravu
- zastudena lisovaný olivový olej na zálivky
- octy (jablečný, balzamikový, sherry, vinný z červeného vína, vinný z bílého vína atd.)
- sůl (vločková mořská sůl na servírování a hrubozrnná sůl bez jódu)
- zrnka černého pepře v mlýnku (vždy čerstvá a ne předdrcená)
- med
- javorový sirup
- sezamový olej
- sójová omáčka (pokud možno bez obsahu pšenice)
- rajčata v konzervě
- sušené bylinky (oregano, tymián, bazalka, rozmarýn atd.)
- sušené koření (kmín, uzená paprika, koriandr, badyán, bobkový list, kurkuma, skořice, muškátový oříšek, celý hřebíček, vločky chilli, kari všeho druhu atd.)
- pergamenový papír
- alobal
- potravinová smršťovací fólie

Převodní tabulka

Převod mililitrů (ml) na šálky (š)

Mililitry vynásobte 0,004227,
např. 400 ml * 0,004227 = 1,69 š

Mililitry	Šálky
1	0,0042
50	0,21
100	0,42
125	0,53
150	0,63
200	0,85
250	1,06
300	1,27
350	1,48
400	1,69
450	1,90
500	2,11
600	2,54
700	2,96
800	3,38
900	3,80
1000	4,227

Převod gramů (g) na unce (oz.)

Gramy vynásobte 0,0353,
např. 200 g * 0,0353 = 7,06 oz.

Gramy	Unce
1	0,035
50	1,77
75	2,65
100	3,53
125	4,41
150	5,30
175	6,18
200	7,06
250	8,83
300	10,59
400	14,12
500	17,65
600	21,18
700	24,71
800	28,24
900	31,77
1000	35,3

Převod gramů (g) na libry (lb)

Gramy vynásobte 0,0022,
např. 800 g * 0,0022 = 1,76 lb.

Gramy	Libry
1	0,0022
50	0,11
75	0,165
100	0,22
125	0,275
150	0,33
175	0,385
200	0,44
250	0,55
300	0,66
400	0,88
500	1,1
600	1,32
700	1,54
800	1,76
900	1,98
1000	2,2

Osobní sešit s recepty


Všechny své recepty - provázené obsáhlými poznámkami -, si uchovávám ve speciálním osobním sešitě. Když se chystám vařit podle nového receptu, tak si ho nejdřív důkladně pročtu. Pak si ho přepíšu do sešitu včetně veškerých přísad a rychlého přehledu kroků. První pravidlo pro vaření zní, že musíte vždycky vědět, co se bude dít dál, a pokud si recept pročtete a přepíšete, tak to vždycky vědět budete. Tohle jsem si osvojila, už když jsem se učila vařit, protože jsem zjistila, jak důležité je, abych měla všechny recepty a poznámky po ruce.


Když mám recept prostudovaný a přepsaný, tak přesně vím, jak ho mám použít, a můžu si ho přizpůsobit tak, aby mi to co nejvíc vyhovovalo. Můžu doplnit další přísady nebo si zapsat, jak jsem ho změnila, a také si poznamenat všechno, co se nepovedlo (a proč). Když vařím podle přepsaných receptů, tak mám vždycky připravené všechno, co potřebuji, přesně v okamžiku, kdy to potřebuji.


Vaření je neustálé učení. Stejně jako při každém jiném učení, čím častěji si něco zapisujete, tím lépe si to budete pamatovat. A snad největší výhodou sešitu je to, že ochrání vaše kuchařské knihy před opotřebením. Navíc budete mít stále po ruce sbírku svých oblíbených jídel, přizpůsobenou vašim osobním potřebám.


Výživové symboly

Abyste měli snadnější práci, budou vás mémi recepty bezpečně provádět tyto symboly:

 bez lepku


 závodní palivo
určené pro trénování

 bez mléčných
produktů

 regenerační palivo
určené pro optimální regeneraci

 bez ořechů

 vegetariánský

 množství porcí

Na závěr

Vaření je organický proces, který není nikdy dvakrát přesně stejný. Mění se přísady - jejich chuť a vůně, obsah vody, hutnost a podobně - a vy tomu budete muset vždycky přizpůsobovat ochucování a dobu vaření. Když vaříte, buďte soustředění a pozorní. Každý recept si důkladně ohmatejte a ochutnejte. Čím častěji budete podle nějakého receptu vařit, tím víc se o něm dozvíte a tím lépe si ho přizpůsobíte.

Pamatujte si: nejlépe se člověk učí chybami. Aby se v něčem stal odborníkem, na to potřebuje víc než jen pár pokusů.

EATRACEWIN

Výživa
a sportovní
výživa

DR. STACY SIMSOVÁ



DR. STACY SIMSOVÁ

Dr. Stacy Simsová je světoobčanka, která se narodila v USA. Vyrůstala v Nizozemsku a v San Francisku, získala titul Ph.D. v Otagu a absolvovala postgraduální studium na Stanfordu, ale nakonec se usadila na Novém Zélandu se svým novozélandským manželem a malou dcerkou; přitom celou dobu na elitní úrovni závodila na kole. Její zkušenosti s výživou a fyziologií pocházejí z vlastních výzkumů i osobních zkušeností v pelotonu, na závodech Ironman a Xterra, ale i ze spolupráce s nejrůznějšími olympioniky a profesionálními sportovci.

V aplikované vědě Dr. Stacy přinesla některé ze svých nápadů a výsledků výzkumu na trh v podobě spotřebitelských produktů a je jí přičítána zásluha na zahájení nové revoluce v nízkosacharidové funkční hydrataci. V roce 2012 ji oslovil jeden klient/kapitálový investor s návrhem, aby založila vlastní společnost, která by se zabývala například rozdíly mezi pohlavími, termoregulací a hydratací ve sportu. Když se této příležitosti chopila, dostaly události rychlý spád. Její koncepce nízkosacharidových elektrolytových nápojů a oddělování jídla od tekutin způsobila doslova bouři v oboru sportovní výživy, zpochybnila stávající dogmata a prosadila nový specifický segment produktů. Dnes je považována za jednu ze čtyřiceti žen, které stojí v čele změn ve svém oboru, a za světovou odborníci na rozdíly mezi pohlavími, termoregulací, hydratací a výživou ve sportu.

V naší moderní stravovací kultuře se zjevně projevují rozpory mezi tím, co znamená být dobře živěný a co znamená být *nakrmený*. Zvláště pak oddělujeme tréninkovou a sportovní výkonnostní výživu od obecné výživy. Když chceme získat palivo, které potřebujeme k trénování a závodění, spoléháme se často na speciální doplňky zvané *engineered nutrition*, jako jsou tyčinky, nápoje, gely a prášky – a „skutečné jídlo“ používáme pouze jako běžnou denní stravu. Dopady tohoto oddělování jsou velmi rozšířené: sportovci se žijí stravou s vysokým obsahem jednoduchých sacharidů a cukrů a ve výsledku jsou podvyživení a jejich krevní markery vykazují metabolický syndrom, *bez ohledu na to, kolik mají fyzické aktivity*.

My lidé často zapomínáme, že tělo není lineární. Není to algoritmus. Je to složitý komplex buněk, jejichž aktivita se projevuje interakcemi v celém systému. To, co děláme, když je nám dvacet, proto bude mít na složení našeho těla a na dlouhodobé zdraví jiný vliv než to, co děláme, když je nám třicet. S přibývajícím věkem zjišťujeme, že pokud chceme stále dosahovat požadovaných výsledků, musíme měnit své tréninkové i stravovací návyky.

Cílem téhle knihy je dostat do popředí pozornosti výživnou stravu a zjednodušit proces určování, jak a co jíst v průběhu celého tréninkového roku. Naučíte se tu, jak jíst na nižších úrovních potravního řetězce a současně pracovat s *fyziologií svého těla*.

Jezte. Závodte. Vyhrávejte.

Eat. Race. Win.

Klíčové koncepty:

- Zapomeňte na diety. Abyste měli zajištěnou dostatečnou výživu, regeneraci, trénink, závody a zdraví, musíte jíst skutečné jídlo; protože zdravotní a dietní trendy obvykle nemají se zdravím nic společného.
- Podporujte své lokální farmáře a jezte to, co přináší dané roční období. Čím je vaše strava méně průmyslově zpracovaná, tím víc živin obsahuje a tím méně „neznámých látek“ v ní zkonzumujete. Vždycky se ptejte: „Jedla by to moje babička?“
- Zdraví začíná u času stráveného v kuchyni. Investujte čas do svého zdraví a věnujte ho přípravě jednoduché a výživné stravy.
- Vyhýbejte se geneticky modifikovaným produktům, pesticidům a aditivům. Hledejte recepty a balené potraviny s krátkými seznamy přísad – s takovými seznamy, ve kterých by se vyznala i vaše babička.
- Naslouchejte svému tělu a žijte ho *skutečným jídlem*. Jezte ho dost na to, abyste získali živiny, které potřebujete; výživové doplňky nejsou ta správná odpověď.
- Vaše tělo se během ročních období mění a stejně tak by se měla měnit strava, kterou jíte v různých obdobích, tak aby splňovala vaše biologické potřeby.

DENNÍ A SEZÓNŇÍ BIORYTMY: JAK SE MĚNÍME V PRŮBĚHU ROKU

Biologické procesy mají často přehlížený, ale důležitý vliv na zdraví a složení těla. V průběhu ročních období se vám může značně měnit množství tělesného tuku, obzvláště v oblastech vzdálených od rovníku, kde se odehrávají výraznější změny klimatu, teploty a trvání denního světla. Souběžně se střídáním ročních období neboli sezón stoupá a klesá dostupnost určitých potravin a mění se i vaše stravovací návyky a úroveň venkovní aktivity, fyzické aktivity obecně a celkového výdeje energie.

Výzkumy ukazují, že v průběhu ročních období kolísá i naše tělesná hmotnost – jedna studie zjistila, že náš body mass index v zimě je v průměru skoro o 0,5 kg/m² vyšší než v létě. Kromě sezónních rozdílů v hmotnosti se prokazatelně mění i aktivita lipoproteinlipázy (LPL) a hladina plazmatických lipidů. Četné studie rovněž prokázaly, že celková hladina cholesterolu je v zimě vyšší než v létě, a to v průměru o čtyři procenta. Navíc v zimě stoupá i hladina lipoproteinu s nízkou hustotou (LDL) a lipoproteinu s vysokou hustotou (HDL).

Lipoproteinlipáza tukové tkáně (ATLPL) je derivát enzymu lipoproteinlipázy, který umožňuje ukládání volných mastných kyselin v tukové tkáni. Lipoproteinlipáza kosterních svalů (SMLPL), druhý derivát tohoto enzymu, přetahuje mastné kyseliny do svalů, které je využívají jako palivo. Výzkumy zjistily, že ATLPL je v zimě aktivnější než v létě bez ohledu na úroveň tělesné kondice nebo na stravu, zatímco zvýšenou aktivitu SMLPL mají v chladnějších měsících pouze fyzicky aktivní štíhlí jedinci. Toto zjištění by mohlo znamenat, že v těle funguje jakýsi ochranný mechanismus, který u lidí s dobrou fyzickou kondicí zabraňuje vyšším přírůstkům tělesného tuku.

Sezónní odchylky se projevují i u příjmu potravy a chuti k jídlu. Když se zkracuje trvání denního světla a snižují se teploty, probíhají zjevné změny v centrech hladu a sytosti v hypotalamu. Máme větší hlad a chuť na výživnější jídla, a to především proto, že jsou více stimulovány enzymy, které mají na starost ukládání tuku a produkci ghrelinu, hormonu podněcujícího chuť k jídlu.

Mohlo by se zdát, že toto sezónní kolísání faktorů, které mají vliv na složení těla, nás odsuzuje k tomu, abychom nabírali nadbytečný tělesný tuk, ale tělo to vyrovnává tím, že v chladných tmavých zimních dnech zrychluje metabolismus v klidu (RMR). Toto zrychlení RMR je vysvětlováno účinkem melatoninu na hypotalamus. Když je méně denního světla, produkuje tělo větší množství melatoninu. Ten stimuluje termoregulační funkci hypotalamu, čímž se zvyšuje rychlost metabolismu.

Když budete vědět, jak sezónní kolísání teploty a doby trvání denního světla ovlivňuje hormony odpovědné za metabolické procesy, budete moci proaktivně pracovat se svou fyziologií a vybírat si v jednotlivých ročních obdobích tu nevhodnější stravu.

Současné pohledy na zdravé stravování

Nová definice zdravé stravy se velice liší od názorů staré školy. V minulosti nám doporučovali, abychom jedli potraviny s nízkým obsahem cukru, tuku a sodíku. Dnes jde hlavně o to, odkud potraviny pocházejí a co obsahují. Zdravé potraviny jsou udržitelné – pocházejí z lokálních zdrojů, jsou sezónní a figurují na nízkých úrovních potravního řetězce – a jsou jen minimálně průmyslově zpracované. Jak potraviny, které konzumujeme, ovlivňují náš celkový zdravotní stav, tím se stále intenzivněji zabývá preventivní medicína. K podpoře celkového zdraví se dnes namísto léků snažíme používat zdravé jídlo a fyzickou aktivitu; a totéž platí pro sportovní výkony.

Obecně přijímaný názor, že fyzická aktivita může snížit hmotnost a omezit nárůst tělesného tuku, je zavádějící. Určitě jste to slyšeli snad tisíckrát: „Kalorie je kalorie! Musíte jich spálit víc, než jich sníte!“ Ale výzkumy z poslední doby svědčí o tom, že ne všechny kalorie se tvoří stejně a že pro dlouhodobé zachování zdraví a udržení hmotnosti jsou důležitější *druhy potravin*, které jíte.

Nedávný zdravotní výzkum přesvědčivě ukázal, že jídelníček s vysokým obsahem jednoduchých sacharidů, bílého pečiva, nápojů slazených cukrem a vysoce průmyslově zpracovaných potravin může souviset s růstem hmotnosti a metabolickým syndromem. Bylo prokázáno, že kalorie z cukru ovlivňují hormonální kontrolu těla nad krevním cukrem jinak než kalorie z tuků a bílkovin. Kalorie z cukru například podporují ukládání tuku a pocit hladu, zatímco kalorie z tuku podporují pocit plnosti neboli nasycení. Každých 150 kalorií z cukru (tj. přibližně množství, jaké se nachází v plechovce limonády), které člověk zkonzumuje za den navíc, zvyšuje jedenáctkrát riziko vzniku cukrovky, bez ohledu na to, kolik má daný člověk fyzické aktivity. Tyto výsledky přiměly vědce, aby přezkoumali dogma „méně jezte, více se pohybujte“. Ted už víme, že důležitější než celkový příjem kalorií je, co jíte.

Harvardská studie z roku 2011 se jako jedna z prvních podrobně zabývala tím, jak tyto faktory souvisí s dlouhodobým přibíráním tělesné hmotnosti. Většina ostatních výzkumů se zaměřovala na držení diet, *poté* co dané osoby přibraly. Dospělí Američané v průměru přiberou minimálně půl kila za rok, takže po několika desítkách let může mít tato nadbytečná hmotnost značný vliv na jejich celkové zdraví.

Vědci čerpali z výsledků tří velkých stále probíhajících studií – Nurses' Health Study, Nurses' Health Study II a Health Professionals Follow-Up Study –, které sledovaly a sledují přes 120 000 dospělých, kteří na začátku studií nebyli obézní ani neměli žádné chronické nemoci.

Všechny tyto studie zjistily, že standardní americká strava (SAD) rozhodně nepřispívá k udržení stálé hmotnosti. Například každodenní konzumaci porce smažených hranolků po dobu čtyř let je přičítán přírůstek hmotnosti 1,5 kg a každodenní konzumaci chipsů přírůstek dalších 0,75 kg. Za největší provinilce ve stravování byly označeny bílé brambory, těsně následované sladkými limonádami (po těch se přibírá půl kila za každé čtyři roky) a průmyslově zpracovaným i nezpracovaným červeným masem (téměř půl kila přírůstku hmotnosti za stejné období).

Všechny kalorie se netvoří stejně

Na druhé straně tyto studie zjistily, že zvýšená spotřeba některých potravin, konkrétně zeleniny, ovoce, ořechů a celozrnných cereálií má za následek podstatně nižší přírůstky hmotnosti. To tedy boří mýtus, že všechny kalorie jsou stejné. Ořechy mají velkou hustotu kalorií, ale jejich konzumaci je přičítán úbytek hmotnosti. Úbytek hmotnosti je přičítán i konzumaci plnotučného a odtučněného mléka, bez ohledu na značné rozdíly v obsahu kalorií. Proto se může jevit jako překvapivé, že sáčku chipsů, který má podstatně méně kalorií než ořechy, mléko a mnoho jiných plnohodnotných položek na seznamu harvardských vědců, mohl být přičítán tak značný přírůstek hmotnosti.

Nejde tu však o žádné porušování zákonů termodynamiky. Jak napsali harvardští vědci: „Rozdíl v přírůstcích hmotnosti, zjištěné u určitých potravin a nápojů, mohou souviset s různými velikostmi porcí, jídelními návyky, účinky na sytost nebo vynecháním jiných potravin či nápojů.“ Jde o to, že brambory a bílé pečivo jsou možná méně zasycující než průmyslově nezpracované potraviny s vysokým obsahem vlákniny a stejným množstvím kalorií. Konzumace potravin, které méně zasycují, zvyšuje množství hladových signálů v mozku a povzbuzuje k dalšímu jídlu, čímž se celkové množství kalorií zvyšuje.

Trávení potravin s vysokým obsahem vlákniny trvá tělu déle, takže člověk se pak cítí plný delší dobu. Když budete jíst větší množství těchto potravin, vytlačíte tím ze svého jídelníčku více průmyslově zpracovaných potravin. Takže když budete jíst víc ovoce, ořechů, zeleniny a celozrnných cereálií, budete dlouhodobě méně přibývat na váze.

Kde ve srovnání s tím zůstává učení staré školy o sacharidech, tucích a bílkovinách a jak to souvisí s mým tréninkem a výkonem? Obavy ze stravy bohaté na bílkoviny, stravy bohaté na tuky a stravy obsahující prakticky *jakékoli* sacharidy způsobily, že sportovci mají nakonec úplný zmatek v tom, co mají jíst a jak.

Ten nejdůležitější faktor při určování správné metriky pro vaše zdraví a výkon není váš trénink ani vaše TSS (skóre tréninkové zátěže), ale vaše strava. Samozřejmě, že váš trénink a cvičení jsou pro váš výkon, zdraví i složení těla rozhodující, ale pokud budete používat mizerné palivo, tak vaše tělo nebude fungovat tak, jak byste chtěli. Abychom si to trochu objasnili, podívejme se teď blíže na to, jaké jsou ve skutečnosti funkce sacharidů, tuků a bílkovin ve stravě.

Sacharidy: je to opravdu ďábel našeptávač?

V poslední době dochází k mírnému nárůstu zájmu o „antizápadní“ diety a k posunu směrem k většímu příjmu potravin s vyšším obsahem tuků, bílkovin a nižším obsahem sacharidů. V těchto dietách mají *druhy* potravin, které jíte, stejně velký nebo větší význam než aspekt makroživin. Nejzjevnější je to v paleodietách, bezlepkových dietách a v hnutí prosazujícím konzumaci lokálních potravin a udržitelné zemědělství.

Kromě toho se zvyšuje zájem o využití načasování výživy a příjmu živin ke zlepšení zdraví, dobré pohody a zvýšení sportovních výkonů. Probíhají například vášnivé

diskuse o účinnosti nízkosacharidových (low-carb) a nízkozrnných (low-grain) diet a o jejich vztahu ke sportovním výkonům.

Teď si možná říkáte: „Moment, já jsem ale slyšel, že na výkon mají skvělý vliv diety s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem tuků.“ Odpověď zní: ano, v jistém smyslu. Diety s nízkým obsahem sacharidů zvyšují oxidaci mastných kyselin při fyzické aktivitě a podporují ukládání nitrosvalového tuku (vaše tělo je totiž chytré: pokud nemá k dispozici dostatek primárního paliva, které by použilo při zátěži, tak využije sekundární zdroj, v tomhle případě tuk, a další si uloží, aby ho mohlo využít, až bude příště zase v zátěži). Ale tohle nemusí nutně znamenat zlepšení výkonu a v konečném důsledku to může dokonce zhoršit vaši schopnost vydržet intenzivní a/nebo delší fyzickou aktivitu. Ať se ve velké diskusi o sacharidech postavíte na kteroukoli stranu, fakta jsou fakta: tělo sacharidy potřebuje, aby mohlo existovat, a snadno dostupné sacharidy potřebuje, aby mohlo odvádět dobré výkony obzvláště ve světě cyklistiky a vytrvalostních sportů.

Než se pustíme do veškerých podrobností diet s nižším obsahem sacharidů a vytrvalostních výkonů, chtěla bych vás vzít zpátky k základům fyziologie. Především si popovídáme o roli, kterou sacharidy hrají při zásobování pracujících svalů energií, při zásobování centrální nervové soustavy (CNS) palivem, při aktivaci a udržování metabolismu tuků a při prevenci využívání bílkovin jako primárního zdroje energie. Připomínám, že sacharidy – obzvláště glukóza – jsou upřednostňovaným zdrojem energie pro svalovou kontrakci a biologické funkce.

Glykogen, což je termín pro glukózu v uložené formě, se nedá ukládat neomezeně: asi 350 g se ho dá uložit ve svalech a 40 až 50 g v játrech neobézního sedmdesátikilového muže. Glykogen uložený v konkrétním svalu je při fyzické aktivitě využíván přímo tímto svalem; nedá se „vypůjčit“ od svalů, které jsou v klidu. Proto je nezbytné, aby se ve svalech vytrvalostního sportovce hladina glykogenu obnovovala.

Minimální denní příjem sacharidů potřebný pro přežití – tedy pro podporu CNS, produkce červených krvinek, imunitního systému a všech tkání závislých na glukóze – je přibližně 130 g. Na podporu jakékoli fyzické aktivity nebo tělesného pohybu ho potřebujete podstatně víc.

Na množství využitého glykogenu má přímý vliv intenzita a trvání fyzické aktivity. Je všeobecně známo, že při aktivitě s nízkou intenzitou (např. 20 % až 30 % maximálního využití kyslíku [VO2 max]) využívá tělo minimální množství glykogenu, ale když se intenzita aktivity blíží k cca 75 % VO2 max, vyčerpá téměř všechny zásoby svalového glykogenu během dvouhodinové jízdy na kole. Je zajímavé, že rychlost štěpení glykogenu je vyšší u svalových vláken typu IIa a IIb při intenzitách nad 75 % VO2 max (vlákna typu I jsou obvykle vyčerpána jako první). Proto při závodu, kdy tělo intenzivně pracuje už od startu, bude skutečná rychlost vyčerpání celkového množství svalového glykogenu větší, čímž se zvýší pravděpodobnost předčasné únavy. Zdá se, že hlavním omezujícím faktorem pro udržení intenzity delší fyzické aktivity je dostupnost glykogenu a že počáteční množství glykogenu uloženého ve svalech je přímo úměrné schopnosti sportovce dlouhodobě vydržet intenzitu práce nad 70 % VO2 max. Jelikož k zásobám svalového glykogenu a tedy k výkonu značně přispívají sacharidy ze stravy, mají v jídelníčku sportovce rozhodně svůj čas a místo.

Zkrátka a dobře: váš jídelníček *může a měl by* obsahovat určité množství průmyslově zpracovaných sacharidů jako palivo během tréninku, ale hlavní objem vašich sacharidů by měl pocházet z ovoce, zeleniny a celozrnných cereálií v běžné stravě.



ZÁKLADNÍ INFORMACE O SACHARIDECH: JEDNODUCHÉ A KOMPLEXNÍ

Sacharidy jsou tvořeny molekulami cukru, které si vaše tělo štěpí na palivo, obzvláště když tvrdě pracujete. Základní formy sacharidů jsou cukry, škroby a vlákniny. Sacharidy se vyskytují ve dvou základních typech: jednoduché a komplexní.

Jednoduché sacharidy

K jednoduchým sacharidům patří stolní cukr, sirup a glukóza. Těmto sacharidům bychom se měli většinou vyhýbat (výjimka: tréninkové potraviny) a běžně se jim říká „zlé“ sacharidy. Na tenhle seznam můžete zařadit i bonbóny, sladké zákusky, pivo a sušenky.

Komplexní sacharidy

Ke komplexním sacharidům patří například ovesná kaše, jablka, bobuloviny, mrkev, quinoa a jiné celozrnné cereálie. Lidé byli dlouho přesvědčeni, že komplexní sacharidy jsou obecně prospěšnější než jednoduché, ale tak tomu není pokaždé.

Vaše tělo totiž zachází s komplexními i jednoduchými sacharidy podobně. Rozštěpí si je na využitelnou cukrovou energii, kterou pohání svaly a orgány. Ve skutečnosti není důležitý typ sacharidů; důležité je, jak rychle si je tělo dokáže rozštěpit a nakolik jimi „nakopne“ hladinu glukózy v krvi.

Takže vidíte, že nestačí prostě oddělit komplexní sacharidy od jednoduchých. Podstatně sofistikovanějším způsobem hodnocení kvality sacharidů je glykemický index (GI). GI třídí potraviny podle toho, jak rychle se štěpí v těle a jak velkou vzpruhu poskytnou hladinám cukru v krvi. Nezapomínejte však, že ani diety s nízkým obsahem sacharidů ani diety s nízkým GI nejsou kouzelnou pilulkou, která by vás zbavila tuku. Raději byste se měli snažit konzumovat správné množství zdravých potravin, které budou pohánět váš metabolismus, což bude přispívat k tomu, abyste spalovali tuk.

Důležitá věc, kterou byste si měli zapamatovat, je to, že vaše tělo sacharidy potřebuje, i přesto, že vám možná módní diety tvrdí něco jiného. *A pokud provozujete intenzivní fyzickou aktivitu, jsou pro vás ještě důležitější.* Bez sacharidů totiž vaše tělo ve snaze získat palivo začne rozkládat vlastní svalovou tkáň, čímž bude sabotovat vaše úsilí.

Stejně důležité je upozornit, že přínos diet s nízkým obsahem sacharidů ke zdraví ještě neznamená, že jsou strategicky lepší k tomu, aby se člověk zbavil tuku. Studie zveřejněná v časopise *The American Journal of Clinical Nutrition* odpálila doslova bombu, když porovnála dietu s nízkým obsahem sacharidů a dietu s vyšším obsahem sacharidů a zjistila, že nenalezla mezi nimi žádný podstatný rozdíl pro úbytek tuku, metabolismus ani zachování beztukové tělesné hmoty.

NÍZKOTUČNÉ DIETY POŠLETE K VODĚ

Z tuků se nenabírá tělesný tuk! Na tuky se dlouho pohlíželo podobně jako dnes na sacharidy a byla na ně svalována vina za všechny možné zdravotní problémy. Proto bylo téměř dvacet let výraz „nízkotučné“ synonymem pro „zdravé“.

Mnoho lidí se touto teorií řídí dodnes: „Když je jídlo nízkotučné, tak pro mě musí být prospěšné.“ Jiní jsou přesvědčení, že jídlo je v pořádku, když neobsahuje nasycený tuk. Ale podobně jako jiná zázračná řešení výživy ani tohle tak jednoduše neplatí. I když Američané snížili celkovou spotřebu tuků, jejich obezita se zvýšila, jak uvádí Centrum pro kontrolu a prevenci chorob (CDC). Bylo to způsobeno celou řadou faktorů včetně častosti jídel a přesnídávek, velikosti jídel a konzumace cukru.

Co je tedy u tuků to hlavní? Tuk je prospěšný. Tuk je především zásadní živina pro mnoho biologických procesů a většina vytrvalostních sportovců ho jednoduše nekonzumuje v dostatečném množství. Hraje důležitou roli v tom, že napomáhá k celkovému fungování vašeho těla. Je to nesmírně důležitý povlak pro nervy, který zrychluje a usnadňuje předávání zpráv a zajišťuje účinnou komunikaci každého neurochemického signálu, který mozek vyšle do těla.

Typy tuku

■ **Mononenasycené tuky:** Mononenasycené tuky obsahuje většinou ovoce s vysokým obsahem tuku, například avokádo, a také ořechy, například pistáciové ořechy, mandle, vlašské ořechy a kešu. Tento typ tuku se nachází také v olivovém oleji. Mononenasycené tuky napomáhají ke snižování hladiny špatného cholesterolu a zvyšují hladinu dobrého cholesterolu. Také bylo prokázáno, že pomáhají proti přibírání hmotnosti a možná dokonce pomáhají snižovat množství tělesného tuku.

■ **Polynenasycené tuky:** Stejně jako mononenasycené tuky pomáhají v boji proti špatnému cholesterolu. Polynenasycené tuky zůstávají tekuté i v chladu, protože jejich bod tání je nižší než u mononenasycených tuků. Polynenasycené tuky obsahuje například losos, rybí tuk, slunečnicový olej a semínka. V polynenasycených tucích se nacházejí mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které jsou často označovány jako esenciální mastné kyseliny (EFA); tyto tuky jsou velmi důležité. Naše tělo si je nedokáže vyrobit samo, a proto je nezbytné, aby je přijímalo v potravě. To je komplikováno tím, že kyseliny omega-3 a omega-6 jsou z našeho potravního řetězce do značné míry odstraňovány průmyslovým zpracováním.

■ **Nasycený tuk:** Nasycené tuky jsou snad tím nejkontroverznějším tukem, jaký můžete konzumovat. A má to svůj důvod - výzkumy uvádějí příjem velkého množství nasycených tuků do souvislosti se srdečními chorobami. Ovšem tyto výzkumy jsou v poslední době předmětem kritiky: aktualizovaná analýza mnohých z nich odhalila, že ve skutečnosti mezi konzumací tuku a množstvím srdečních chorob žádná souvislost neexistuje.

Obviňování tuků v potravě pramení z velké části ze zdrojů, jako je význačná kniha T. Colina Campbella a Thomase Campbella *Čínská studie*, a z dokumentů jako *Raději vidličky než nože*, kde jsou nasycené tuky a veškeré živočišné tuky označovány za příčinu téměř všech zdravotních problémů. Ovšem tyto zdroje měly vůči nasyceným tukům značné předsudky a *naprosto* ignorovaly populace, které měly velmi malé sklony k srdečním chorobám i přesto, že jejich jídelníček je na nasycené tuky bohatý.

Například některé kmeny lovců a sběračů získávají 50 až 70 procent veškerých svých kalorií z nasycených tuků a nezpůsobuje jim to žádné zdravotní problémy. Ve většině jídelníčků může až polovina zkonsumovaného tuku pocházet z nasycených tuků. A dokonce i Walter Willett, ředitel katedry výživy na Harvardské univerzitě, zrevidoval dvacetileté výzkumy a veřejně prohlásil, že tuky, konkrétně nasycené tuky, nejsou příčinou krize s obezitou ani nejsou odpovědné za výskyt srdečních chorob.

To hlavní je toto: nasycený tuk je pro vaše tělo jedním z nejlepších zdrojů energie. Proto si vaše tělo *přirozeně* ukládá sacharidy jako nasycený tuk a výzkumy svědčí o tom, že jídelníček s vyšším obsahem nasycených tuků často obsahuje celkově *nižší množství* zkonsumovaných kalorií.

■ **Transmastné tuky:** důležitá výjimka. Transmastné tuky, černá ovce v rodině tuků, jsou ty nejhorší tuky. Představují vlastně jednu z nejhorších forem potravy, jakou můžete konzumovat. Nacházejí se v potravinách, jako jsou smažené hranolky, chipsy a většina smažených jídel. Určité stopové množství transmastných tuků se přirozeně vyskytuje v masech a jiných potravinách, ale většina těchto tuků je vyrobená člověkem.

Transmastné tuky jsou vyráběny chemickým procesem, kterému se říká parciální hydrogenace. Při jejich výrobě výrobci zabalí tekutý rostlinný olej (což je jinak neškodný zdroj polynenasyceného tuku) do atomů vodíku, čímž ho promění v tuhý tuk. Určitě si dokážete představit, že transmastné tuky jsou ideální pro potravinářský průmysl, protože mají vysoký bod tání a hladkou texturu a dají se znovu a znovu používat ke smažení.

Transmastné tuky jsou v podstatě následkem nadměrné průmyslové úpravy potravin zaměřené na prodloužení jejich skladovatelnosti. Pokud je nějaká potravina předem balená, může obsahovat transmastné tuky. Pokud to se svými cíli myslíte vážně, vyhýbejte se transmastným tukům za každou cenu.



BÍLKOVINA: NOVÝ KRÁL?

Bílkoviny - na rozporuplné informace ohledně jejich příjmu narazíme všude. Regenerace? Bílkoviny! Hubnutí? Bílkoviny! Snížení kolísání hladiny krevního cukru? Bílkoviny! Změna složení těla? Bílkoviny!

Ale výživa sportovců, to není jen konzumace většího (nebo menšího) množství bílkovin. Studie zveřejněné v recenzovaných publikacích se zaměřují na tři hlavní oblasti: denní příjem bílkovin versus příjem bílkovin při tréninku; načasování a rozdělení bílkovin u silových versus vytrvalostních sportovců; a příjem bílkovin před spaním za účelem maximální regenerace z hlediska svalů a imunity.

Nárůst bílkovin v kosterních svalech vyžaduje trvalou kladnou bilanci svalových bílkovin (tj. rychlost svalové syntézy musí překračovat rychlost svalového rozkladu). Je známo, že jedna epizoda svalové aktivity následovaná konzumací bílkovin napomáhá ke stimulaci svalové syntézy a k udržení kladné dusíkové bilance, ale je tu jedno bílé místo: kolik bílkovin je zapotřebí? A jaká jsou kritická okna pro anabolický impuls - má přijít po fyzické aktivitě, nebo má probíhat formou konzumace v jídlech během dne?

Dlouho platná hypotéza, která obhájí příjem bílkovin po fyzické aktivitě, tvrdí, že cca 20 g poskytne maximální anabolický impuls na počátku procesu regenerace (cca 5 hodin po fyzické aktivitě). Tato teorie má svůj původ v literatuře věnované odporovému tréninku a byla zobecněna i na vytrvalostní sportovce. Ovšem při podrobném zkoumání literatury o vytrvalostním sportu zjistíme, že do hry vstupuje několik dalších faktorů - pohlaví sportovce, otázka, zda sportovec nemá nedostatek energie, celkové složení jeho jídelníčku (vysoký nebo nízký obsah bílkovin) a složení bílkovin, které sportovec konzumuje.

Aminokyseliny a vytrvalostní aktivity

Je známo, že hlavním zdrojem energie pro dlouhodobé vytrvalostní aktivity jsou sacharidy, přičemž u aktivit trvajících přes dvě hodiny hraje stále důležitější roli oxidace. Avšak až 10 % z celkového množství energie při vytrvalostních aktivitách mohou dodávat aminokyseliny z krevního oběhu a ze štěpení bílkovin ve svalech. Aminokyseliny představují vynikající zdroj pro aktivity s vysokou intenzitou a delším trváním, ale jsou vhodné i v případě, že je k dispozici malé množství glykogenu a/nebo když sportovec běžně konzumuje stravu s vysokým obsahem bílkovin. I když se při vytrvalostní fyzické aktivitě snižuje činnost enzymu odpovědného za využívání aminokyselin, riskují vytrvalostní sportovci zápornou bilanci aminokyseliny zvané leucin. To jim může bránit v dosahování dlouhodobých cílů týkajících se adaptace a nárůstu svalové hmoty ve spojení s úbytkem tukové tkáně. Proto musí být aminokyseliny nahrazovány ze zdrojů ve stravě.

Množství bílkovin

U mužů je rychlost syntézy smíšených svalových a myofibrilárních bílkovin podporována konzumací malého (cca 10 g) množství bílkovin po fyzické aktivitě a ještě více ji podpoří zvýšení množství bílkovin na cca 20 g. Větší množství (až 40 g) už rychlost syntézy nezvýší, ovšem zvýší oxidaci aminokyselin a produkci močoviny.

U žen brání syntéze svalových bílkovin estrogen, progesteron podporuje jejich rozklad a u oxidace aminokyselin existuje mezi pohlavími rozdíl hepatického původu. S ohledem na tyto přídatné faktory naznačují výsledky výzkumů, že syntézu svalových bílkovin podpoří konzumace cca 30 g bílkovin po fyzické aktivitě. Tady je důležitý obsah leucinu; syntéza svalových bílkovin záleží na koncentraci leucinu v tkáních a účinky estrogenu na syntézu bílkovin zabraňují oxidaci leucinu ve svalech.

Úbytek hmotnosti a snížený příjem kalorií

Během vysoce intenzivních tréninkových a závodních bloků nebo v období soustředěného snižování hmotnosti - nebo v obou případech zároveň - může mít záporná energetická bilance přímý vliv na regeneraci, nárůst beztukové tělesné hmoty a následné využívání paliva při tréninku (např. zvýšené využívání aminokyselin při fyzické aktivitě). V takovýchto obdobích může zvýšený příjem bílkovin značně přispět k nárůstu svalové hmoty, úbytku tělesného tuku, adaptacím a výkonům. Studie, které prováděli Haakonssen et al (2013) a Areta et al (2013), prokázaly prospěšnost denního příjmu bílkovin v množství 1,8 až 2,3 g/kg.

Nové na těchto studiích není zjištění týkající se příjmu bílkovin ihned po fyzické aktivitě; je to zjištění, že syntézu svalových bílkovin zvýší příjem čtyř dávek cca 20 g bílkovin během dvanáctihodinového období. Pro praxi to znamená, že rozložení příjmu bílkovin do celého dne v jídlech (0,25 g/kg bílkovin v každém jídle) a při tréninku může zlepšit zachování beztukové tělesné hmoty v obdobích sníženého příjmu kalorií. Pokud jsou prováděny změny v jídelníčku s cílem navodit zápornou energetickou bilanci, neměly by být bílkoviny hlavní vynechanou živinou.

Typy bílkovin a načasování jejich konzumace

Bílkoviny ze stravy se liší svým složením aminokyselin i rychlostí trávení a vstřebávání. Všechny tyto faktory mají měřitelné účinky na syntézu svalových bílkovin po fyzické aktivitě a na syntézu bílkovin v celém těle. Na syntézu svalových bílkovin může mít výrazný vliv obsah esenciálních aminokyselin (EAA) v bílkovinách - obzvláště obsah leucinu.

Například ve srovnání se zdroji bílkovin, jako je kasein a sója, má bílkovina ze syrovátky jinou anabolickou charakteristiku a protizánětlivé vlastnosti a výsledkem je zvýšená syntéza svalových bílkovin. To platí jak v klidu, tak po fyzické aktivitě. Během nočního půstu se kasein zkonsumovaný před spaním vstřebává rychleji než kasein zkonsumovaný během dne; v této době se syntéza svalových bílkovin zrychlí o cca 22 % ve srovnání s placebem a o 10 % ve srovnání se syrovátkou.

Co to znamená pro mě jako vytrvalostního sportovce?

Beztuková tělesná hmota a její funkce (odolnost, síla a vytrvalost) jsou rozhodující pro výkon a podpora jejich zachování (během příjmu malého množství energie) a adaptace (tréninková zátěž) musí být v komplexní rovnováze.

V ideálním případě by se po fyzické aktivitě mělo zkonsumovat cca 20 až 30 g kvalitní bílkoviny, a to do 30 minut po aktivitě. Zpoždění bude mít negativní vliv na koncentraci tkáňového leucinu a přispěje k rozkladu svalové tkáně. Dále by měla následovat i konzumace cca 20 g bílkovin během dne. Jejich obsah v jídlech by měl činit cca 0,25 g/kg, přičemž poslední porci bílkovin bychom měli zkonsumovat před spaním. Tato strategie podpoří adaptaci svalů, úbytek tělesného tuku (se zápornou energetickou bilancí) a zachování beztukové tělesné hmoty.

ACH, TEN SLADKÝ CUKR

Co je sladké a milé k jazyku, není už tak milé k tělu.

Obrovské množství různých „přírodních“ sladidel, která jsou dnes k dispozici, v člověku vyvolává zmatek a nejistotu ohledně jejich původu, obsahu živin a různých možnostech využití v kuchyni. V téhle knize se dozvíte, že k nevhodnějším sladidlům patří javorový sirup, datle a datlový sirup. Javorový sirup je na jazyku sladší než cukr (takže ho použijete menší množství) a je až neuvěřitelně plný živin. Datle jsou velmi všestranné sušené plody, které jsou stoprocentně přírodní, zpracované pouze sušením a poskytují spoustu přírodních vláknin, vitamínů a minerálů. Také mají nižší obsah fruktózy než většina jiných druhů sušeného ovoce.

Následuje vysvětlení k různým sladidlům a náhražkám cukru, které často najdeme v kuchyni zaměřené na zdravou výživu.

Agávový nektar

Tento sirup pochází ze sukulentní rostliny zvané agáve. Hollywood a média ho bohužel oslavují jako syrové přírodní sladidlo prospěšné pro zdraví. Ve skutečnosti však agáve tak zdravé není, je dokonce *škodlivější* než kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy. Agáve obsahuje neuvěřitelně velké množství fruktózy a není nijak přírodní ani syrové v *žádné podobě* - ani když si na lahvičce přečtete, že syrové je.

Agáve se skládá především z fruktózy, což samozřejmě je přírodní zdroj cukru. Ovšem fruktóza, která se vyskytuje přirozeně, se nachází jen v minimálním množství v ovoci a v některých druzích zeleniny a tam je vyvažována vlákninou a jinými živinami. Takže v přírodním stavu je fruktóza skvělá.

Avšak agáve se skládá z fruktózy ze 70 % až z 90 % - což je o hodně víc, než zamýšlela příroda, a o hodně víc, než s čím si dokáže poradit naše tělo. Pro tělo je velmi obtížné zregulovat takové množství fruktózy najednou; agáve proto může mít škodlivý vliv na váš metabolismus, paměť, soustředění a samozřejmě i hmotnost.

Med

Med je pravděpodobně tím nejstarším přírodním sladidlem na světě a jeho chuť a barva se značně liší v závislosti na tom, jaký květinový nektar použily včely při jeho výrobě. Je asi dvakrát sladší než běžný stolní cukr a obsahuje několik stopových minerálů a vitamínů B. Jedna lžička má 64 kalorií a 17,3 g cukru.

Javorový sirup

Čistý javorový sirup se získává přímo z rostlinného zdroje. Získává se tak, že se navrtá javor, z něj začne vytékat míza, ta se sbírá a vaří, až se svaří na sirup. Javorový sirup má vysoký obsah manganu, thiaminu (B₁) a zinku a obsahuje polyfenoly s protizánětlivými vlastnostmi. Celkově má javorový sirup více než 54 antioxidantů, které pomáhají v boji s volnými radikály a skvěle podpoří váš imunitní systém. Přednosti javorového sirupu se mohou skvěle měřit s přednostmi čerstvých syrových bobulovin, rajčat, Iněných semínek a čajů.

Melasa

Melasy existuje několik druhů a každý z nich má jiný chuťový profil a využití v kuchyni. Melasa je materiál, který zůstane po výrobě cukru, tedy poté, co se extrahuje, svaří a vykrytalizuje šťáva z cukrové řepy.

Melasa má ve srovnání se stolním cukrem asi 65% sladkost. Pokud je to možné, vyberte si nesířenou melasu. Jedna lžička melasy obsahuje 58 kalorií a 15 g cukru. Tři různé druhy melasy jsou:

■ **Světlá melasa:** Sirup zbylý po prvním svaření cukrové řepy nebo třtiny.

■ **Tmavá melasa:** Sirup zbylý po druhém svaření cukrové řepy nebo třtiny.

■ **Finální melasa:** Hustá tmavá melasa zbylá po rafinaci cukrové řepy nebo třtiny na stolní cukr při třetím svaření. Její chuť lze nejuvýstižněji popsat jako hořkosladkou; finální melasa se velmi dobře hodí k chilli, fazolím, sušenkám a pečenému kuřeti nebo krocanovi. Pozitivní poznámka: tento druh melasy obsahuje vápník, železo, měď, draslík, hořčík, mangan, selen a vitamin B₆.

Obsah na 60ml porci v % DH ¹	Kanadský javorový sirup	Med	Cukr	Hnědý cukr	Agávový sirup
Mangan	100 *	3	0	9 #	0
Riboflavin (B ₂)	37 *	2	1	0	0
Zinek	18 **	2	0	1	0
Hořčík	7 #	1	0	7 #	0
Vápník	5 #	0	0	5 #	0
Draslík	5 #	1	0	6 #	0
Kalorie	217	261	196	211	256
Cukry (v g)	54	72	51	54	56

* Vynikající zdroj / ** Dobrý zdroj / # Zdroj

¹DH: Denní hodnota je množství považované za dostatečné pro splnění denní potřeby u většiny zdravých osob.

Zdroj: Canadian Nutrient File (Health Canada)

NÁHRAŽKY CUKRU: NEZDRAVÁ VOLBA

Na náhražky cukru, kterým se často říká umělá sladidla, se v poslední době zaměřuje pozornost, protože se množí důkazy toho, že ovlivňují střevní mikrobiom (bakterie, které máte ve střevech) a přispívají k obezitě a glukózové intoleranci. U člověka je schopnost trávit potravu a získávat z ní energii určována nejen geny, ale i činností bilionů mikrobů, které sídlí v našem trávicím traktu; těmto bakteriím se souhrnně říká střevní mikrobiom. Nedávnými výzkumy bylo zjištěno, že umělá sladidla podporují činnost těch střevních bakterií, které účinněji vytahují energii z potravy a přeměňují ji v tuk.



Ještě stručná poznámka ke střevnímu mikrobiomu: mikroorganismy, které žijí v lidském těle, nepracují primárně *pro nás*. Jde jim o vlastní přežití a rozmnožování, ale nejsou schopné přežít samy. Proto vlastně musí žít se svým lidským hostitelem v symbiotickém vztahu.

Tento vztah může být pro obě strany prospěšný, ale nebývá tomu tak vždy. Ve střevech máte například mikroorganismy, které způsobují fermentaci polysacharidů (řetězců cukru) v energii, kterou můžete využít, což je příznivý vedlejší produkt jejich činnosti. Jiné spolu navzájem bojují a potlačují růst jiných mikroorganismů, aby si optimalizovaly vlastní životní podmínky. Některé vám tím prospívají, například druh zvaný bifidobakterie. Tyto bakterie příznivým způsobem mění střevní prostředí na úkor méně prospěšných bakterií.

Ovšem jiné války mikrobiálních populací mohou lidskému zdraví škodit. Vaše střevní bakterie se účastní i produkce hormonů, regulace imunity a dokonce i změn vaší nálady, což se projeví obzvláště v případech, když vám určité klíčové mikroby chybí. Například když klesne hladina důležité střevní flóry, jako je třeba rod *Lactobacilli* (náležejíci ke kmenu *Firmicutes*), přibudou různé příznaky duševního stresu včetně úzkosti, špatného spánku a změněné tepové frekvence. Naopak výzkumy svědčí o tom, že když se obnoví zdravé množství těchto bakterií, nálada se podstatně zlepší.

Dalším důležitým zjištěním je to, že poměr množství bakterií *Bacteroidetes* k bakteriím *Firmicutes* se zvýší, když lidé hubnou buď za pomoci nízkotučné nebo nízkosacharidové diety. To znamená, že bakterie v lidských střevech možná nejen ovlivňují naši schopnost získávat z potravy kalorie a ukládat energii, ale že snad mají vliv i na rovnováhu hormonů, jako je například leptin, který formuje naše jídelní návyky a způsobuje, že někteří z nás jedí více než jiní.

Během fyzické aktivity

Konzumace různých druhů umělých sladidel během fyzické aktivity může způsobovat změny v osmotickém a onkotickém tlaku, čímž může docházet k vypuzování vody z krve do trávicího traktu. Například cukerné alkoholy sorbitol, mannitol a xylitol se běžně používají jako laxativa, protože vhánějí do střev vodu. Sladidlo sukralóza zvyšuje hladinu inzulínu - vlastně jde o to, že vaše tělo zjistí, že je konzumováno něco sladkého, a v reakci na to začne uvolňovat inzulín, aby mohlo bojovat proti očekávanému cukru. Když se žádný cukr nedostaví, tak se vám glukóza, kterou máte v krvi, vstřebá do těla. Pokles hladiny krevní glukózy způsobí mírnou hypoglykémii, což tělu signalizuje, že má do krve uvolnit další glukózu, takže inzulínu je uvolňováno čím dál víc.

Při konzumaci během fyzické aktivity způsobí produkty s obsahem sukralózy, že si váš krevní cukr „sáhne na dno“ (podobně jako kdybyste zkonsumovali velké množství kofeinu), a tím se zvýší nároky těla na sacharidy. Sukralóza je spojována i s gastrointestinálními potížemi, jako je průjem, nadýmání a plynatost.

NÁPOJE

U tekutin, které konzumujete při fyzické aktivitě, je důležité složení (i koncentrace). Aby mělo vaše tělo zajištěnou optimální hydrataci, využívá takzvané kotransportéry kapalin, což jsou v podstatě molekulární piloti, kteří přenášejí kapalinu ve vašich střevních buňkách a do zavodněných prostorů v těle.

Takový sodík, což je pro hydrataci jakýsi elitní pilot z Top Gunu, nejlépe pracuje, když má dobrého kopilota, a jeho oblíbeným kopilotem je glukóza. Sodík se může vstřebávat do buněk několika různými mechanismy, ale většinou si vybere cestu s glukózou. Bez glukózy se nepřetržitý přítok sodíku a vody do krevního oběhu zpomalí. Proto sportovní nápoje, které skutečně hydratují a nejen leží v žaludku, kde způsobují čvachtání, nadýmání a nepříjemné pocity, obsahují malé množství cukru (glukózy a sukrozy) a sodíku, protože ty optimalizují jejich vstřebávání a hydrataci.

Vyhýbejte se ovšem klasickým sportovním nápojům, protože ty mají příliš vysokou koncentraci sacharidů na to, aby zajistily správnou hydrataci. Hlavním účelem těchto nápojů je dodávat sacharidy, tedy palivo. Raději si najdete sportovní nápoj, který vám dodá glukózu, sodík a další klíčové kotransportéry. Ten nejlepší nápoj obsahuje na 250 ml tyto látky:

- Sacharidový roztok: 3 % až 4 % (7–9,4 g sacharidů na 250 ml)
- Cukry: 7 až 9,4 g z glukózy a sukrozy
- Sodík: 180 až 225 mg
- Draslík (další kotransportér kapalin): 60 až 75 mg

Doma si můžete připravit tento jednoduchý roztok: špetku soli (250 mg sodíku), 1 lžičku javorového sirupu (5 g sacharidů) a šťávu z 1 citronu (3 g sacharidů, 60 mg draslíku). Během dne se průběžně hydratujte pitím tekutin a konzumací vodnatého ovoce a zeleniny se špetkou soli. Pomocí roztoku ze soli/javorového/datlového sirupu/citronové šťávy si zajistíte celkovou hydrataci.

U palivových a regeneračních potravin používejte tuto tabulku:

	Dobré	V pořádku	Nedobré
Večer před ranní akcí nebo ráno před odpolední akcí	Vafle / celozrnné palačinky a pečivo / ovesná kaše / quinoa / ryby / drůbež / salát (opatrně s vlákninou)	Skutečné jídlo, které si normálně dáváte k večeři nebo k snídani	Jídlo s vysokým obsahem tuku a vysokým obsahem bílkovin (max. 20 g až 25 g bílkovin) / cokoli na bázi fruktózy
1–3 hodiny před akcí	Banány / hroznové víno / pomeranče / bobuloviny / Bircher müsli / toast s mandlovým nebo jiným ořechovým máslem	Sendvič	Mléčné výrobky / jablka / grapefruit
0–1 hodiny před akcí	10 g až 15 g bílkovin 30 minut předtím, než vyrazíte / netučný neslazený jogurt / nízkovlákninový sendvič namazaný mandlovým máslem a džemem / mandlové mléko s trochou syrovátkového proteinu v prášku	Nízkovlákninový toast a džem / anglický muffin s nízkotučnou pomazánkou / malá hrst ořechů a banán	Cokoli na bázi fruktózy / cokoli s vysokým obsahem tuku nebo vysokým obsahem bílkovin
Během akce	40 g až 50 g sacharidů na hodinu fyzické aktivity / solené nové brambory / kousky sendviče / nízkotučný muffin / kousky preclíku / želé bonbony	Nepotažená proteinová tyčinka (190–210 kalorií, 6 g až 10 g bílkovin) / specifické sportovní bloky / trailový mix, v závislosti na intenzitě fyzické aktivity	Ovocné tyčinky (příliš vysoký obsah fruktózy) / Gatorade a jiné nápoje s 5–8 % sacharidů / gely a GU
Po akci / regenerace	Do 30 minut doplňte bílkoviny 25 g až 30 g živočišných bílkovin / 20 g až 25 g kombinace syrovátky-kaseinu Do 30 minut doplňte sacharidy (ideální jsou zdroje s vysokým obsahem glukózy) Ideální je sendvič s burákovým máslem a marmeládou nebo s krůtím masem a sýrem / netučná bílkovina jakéhokoli druhu – kuřecí prsa, ryby apod. / škrobovitá zelenina, například brambory, hrách a kukuřice / kořenová zelenina, například pastinák / smoothie z mrazeného banánu nebo manga se syrovátkovým proteinem v prášku a netučným řeckým jogurtem a mandlovým mlékem	Plněné tortily (zelenina, netučná bílkovina, hummus) / malá fazolová a rýžová kukuřičná placka se salsou (nikoli guacamole nebo kyselá smetana) / nízkotučná nebo netučná mocha s nízkotučným muffinem nebo bagel s nízkotučnou pomazánkou	Jakýkoli průmyslově zpracovaný cukr, bonbón nebo speciální doplňky pro sportovní výživu zvané engineered nutrition – jedinou výjimku tvoří protein v prášku, což může být buď syrovátkový izolát, kaseinový izolát, quinoa nebo konopí – žádná sója!

Cesta k celkovému zdraví a fyzickým výkonům vede vždycky přes žaludek - konkrétně přes střeva. Bakterie, které žijí ve vašem trávicím traktu, vlastně ve vašem těle, ovlivňují prakticky všechno, takže je naprosto nezbytné, abyste se o svá střeva dobře starali. Vaše střevní bakterie se účastní produkce hormonů a regulace imunity a dokonce mění vaši náladu, obzvláště když vám určité klíčové mikroby chybí.

Například když klesne hladina důležité střevní flóry, jako je třeba rod *Lactobacilli* (náležející ke kmenu *Firmicutes*), přibudou různé příznaky duševního stresu včetně úzkosti, špatného spánku a změněné tepové frekvence. Naopak výzkumy svědčí o tom, že když se obnoví zdravé množství těchto bakterií, nálada se podstatně zlepší. Pokud se rozhodnete svou důležitou střevní flóru vyhladovět půstem, tak vlastně omezíte přísun živin, které tyto bakterie potřebují k tomu, aby rostly a prospívaly. V důsledku toho se zvýší vaše vnímání bolesti, protože střeva začnou vysílat zprávu, že nebudou schopná naplno pracovat, dokud do sebe nedostanete tu výživu, kterou potřebujete.

Nejnázší způsob, jak zmanipulovat svou střevní flóru, je obohatit si jídelníček různými probiotiky a prebiotiky. Probiotika jsou bakterie, které žijí ve vašich střevech, a prebiotika jsou látky, které těmto bakteriím slouží za potravu. Obojí se nejlépe získává ze stravy, protože bakterie v doplňcích nejsou tak rozmanité jako v přírodě; druhou nejlepší možností by mohl být kvalitní doplněk s vysokým obsahem konkrétní flóry.

Prvním krokem je konzumace vyváženého a dostatečně pestrého jídelníčku. Jednotlivé mikroby prospívají, když přicházejí do styku s různými potravinami a živinami. Pokud budete mít nevyvážený jídelníček, budou nevyvážené i vaše střevní bakterie. Tím pak vzniká nezdravý bludný kruh, ve kterém má jeden druh bakterií převahu nad jinými.

Když do svého jídelníčku vnesete rovnováhu, můžete se z tohoto bludného kruhu dostat ven a vytvořit si bohatou a pestrou kolonii střevních bakterií, která obsahuje i druhy spojované se štíhlostí a zdravím. Studiemi bylo prokázáno, že štíhlí lidé mají bohatší a pestřejší kolonii střevních bakterií než obézní lidé. Nejzásadnější složkou potravy pro všechny prospěšné bakterie je vláknina, takže se jí snažte zkonsumovat aspoň 25 gramů denně a získávat ji z pestrých zdrojů, obzvláště ze zeleniny a luštěnin.

Dalším krokem je to, že si zajistíte, aby byl váš každodenní jídelníček bohatý na určitá probiotika. Probiotika se vyskytují v nejrůznějších formách, včetně takových fermentovaných potravin, jako je kimči, kyselé zelí, měkký a dobře uleželý sýr, pasta miso, kváskový chléb a probiotické bomby jako kefír a jogurt. Probiotické potraviny vám ve střevech vytvoří zdravou kolonii mikrobů, které pak signalizují mozku přes nervus vagus, že ve střevech je všechno v pořádku, takže se může uklidnit a přestat vás nutit, abyste se cpali sladkostmi!

Probiotika samozřejmě také napomáhají k trávení, což může už samo o sobě přinést obrovský prospěch. V jedné velmi objevené studii udržovala skupina žen a mužů s nadváhou svůj příjem kalorií na stálé úrovni, ale změnili svůj jídelníček tím, že do něj začlenili jogurt s vysokým obsahem probiotik. Nezačali ani méně jíst, ani se víc pohybovat, a přesto se po pouhých šesti týdnech tohoto způsobu stravování zbavili v průměru čtyř procent tělesného tuku. Stačilo jim k tomu jen to, že si uzdravili trávení, to jim díky tomu oživilo metabolismus, a výsledkem byl úbytek tuku a zdravější složení těla.

Jednoduchý hydratační nápoj

500 ml vody

1 lžice javorového sirupu

šťáva z ½ citronu

špetka soli

Všechny přísady smíchejte a vychladte.



PÁSMOVÁ NEMOC

Pásmová nemoc znamená dočasné narušení normálního cirkadiálního rytmu v důsledku rychlé cesty přes několik časových pásem, obvykle letadlem; přičemž výsledkem je únava, dezorientace a narušený spánkový rytmus.

S rostoucí globalizací závodění a relativně snadným cestováním je těžké nevybrat si občas závod na vzdáleném místě nebo nelétat třeba jen z východního na západní pobřeží. Ovšem obávaná pásmová nemoc může mít podstatný dopad na to, jak se cítíme a jaké odvádíme výkony! Oteklé kotníky a zmrzlé nohy v prvních několika hodinách po dálkovém letu, nemluvě o extrémních vlnách únavy a letargie, mají vliv na spoustu věcí; proto se nabízí otázka, jak se my sportovci máme s obávanou pásmovou nemocí vypořádat, abychom mohli v pohodě závodit a užít si celou akci.

Pásmová nemoc není totéž co únava z cesty. Únavu z cesty obvykle vyřešíme dobrým jídlem, rehydratací a osvěžujícím spánkem. Pásmová nemoc je ale vyvolaná dočasným nesouladem mezi našimi vnitřními hodinami, které kontrolují naše cirkadiální rytmy, a časovým pásmem a cyklem spánku/bdělosti v cílovém místě. Je zajímavé, že přenastavit si cirkadiální hodiny trvá déle po letu na východ než po letu na západ (především proto, že cirkadiální rytmus člověka je o něco delší než 24 hodin); proto máme přirozený sklon si den mírně prodlužovat.

Proč vnitřní hodiny vyžadují takovou pozornost? Pocit únavy je běžnou součástí toho, co my sportovci prožíváme; je obecně uznáváno, že nedostatek spánku má jen minimální vliv na sílu svalů; ale ke špičkovému výkonu, který chceme odvést v závodě, značně přispějí natrénované drobné rozdíly našich vnitřních hodin. Při dosahování špičkových výkonů hraje roli naše vnitřní teplota, produkce hormonů i koncentrace melatoninu v plazmě.

Co dělat?

Pásmovou nemoc nejlépe zmírníme tím, že si přeřídíme vnitřní hodiny. Ke vzniku pásmové nemoci nejvíce přispívají změny v cyklu světla a tmy, noční produkce melatoninu a fyzická aktivita (kolísání vnitřní teploty). Je dost nepravděpodobné, že bychom si mohli už před odletem do místa určení změnit cyklus spánku a bdělosti, ale přesto existuje pár věcí, které můžete pro zmírnění potíží po přeletu udělat už před odletem.

Vystavení jasnému světlu ve spojení s produkcí melatoninu: Produkce melatoninu snižuje vnitřní teplotu a k usnutí je zapotřebí vazodilatace neboli rozšíření cév a tento pokles vnitřní teploty. Když je vám v noci horko a nemůžete usnout, tak vstanete a jdete se napít studené vody nebo vystrčíte nohy zpod přikrývky. Tím se teplo rozptýlí a vaše vnitřní teplota poklesne – a dostaví se spánek!

Při letu na východ: abyste zahájili proces přerizování vnitřních hodin, začněte asi čtyři dny před cestou pít 30 minut před spaním cca 100 ml STUDENÉ višňové šťávy. Začněte chodit spát o hodinu dříve a vstávat o hodinu dříve než obvykle. Když se probudíte, snažte se co nejdříve vystavit jasnému světlu (pokud možno tím, že vyjdete ven, ale dobré účinky má i jasné umělé světlo pro léčbu sezónních afektivních poruch – SAD light – nebo podobné světlo). Už posun spánkových časů jeden nebo dva dny před letem vám pomůže zmírnit pásmovou nemoc po přeletu.

Při letu na západ: jelikož při letech na západ se cirkadiální rytmy přizpůsobují snáz, protože tělo má přirozený sklon k prodlužování dne, funguje při přenastavení vnitřních hodin pozdější ukládání ke spánku. Pamatujte, že čím víc časových pásem přeletíte, tím výraznější bude účinek pásmové nemoci. Proto vám pomůže, když začnete 2-4 dny před letem chodit spát o hodinu později. Při našem běžném denním rozvrhu to není příliš praktické, protože když půjdete později spát, tak se vám bude chtít později vstávat, ale pokud se vám podaří si 30-60 minut přispat a vystavit se ihned po probuzení jasnému světlu, bude to mít rozhodně příznivé účinky.

Co dělat ve dnech před cestou a v den cesty?

Lety na dlouhé vzdálenosti, obzvláště přes několik časových pásem, představují pro tělo velkou zátěž. V letadle bývá méně kyslíku než v běžné atmosféře a vzduch je tam také dost suchý, takže to u vás může vyvolat dehydrataci. Ještě horší problémy s dehydratací mívají lidé, kteří během cesty pijí alkoholické nápoje.

Tipy

Týden před cestou konzumujte dostatek potravin, které podporují imunitní systém a střeva (třeba Good Gut Daily Boost), a užívejte jeden 80mg aspirin denně (jako prevenci hluboké žilní trombózy).

Jídlo na čtyři dny před letem:

1. DEN Dejte si snídani a oběd s vysokým obsahem bílkovin, ale večeři s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem bílkovin.

2. DEN Jezte lehká jídla, například saláty, řídké polévky/smoothie, ovoce, džusy, zeleninu; tuky a kalorie udržujte na minimu (trochu jako při mírném půstu).

3. DEN Zopakujte 1. den.

4. DEN (den letu) Den odletu: Zopakujte 2. den. (Přímo zázračně působí kompresní legíny!)

Let na východ V den cesty konzumujte kofeinové nápoje pouze v době, kdy je ve vaší zemi 6–11 hodin dopoledne. Pokud přistáváte v místě určení v noci, není dobrý nápad spát v letadle. Snažte se zůstat vzhůru.

Let na západ V den cesty pijte kofeinové nápoje pouze v době, kdy je ve vaší zemi ráno. Pokud přistáváte v místě určení ráno/ve dne, pomůže vám višňový džus nebo valeriánské kapsle usnout v letadle a neprobudit se s pocitem „kocoviny“.

Vyhýbejte se kofeinu a alkoholu, protože ty by vám způsobily dehydrataci. Během letu si dejte každé 2–3 hodiny 500–800 ml funkčního hydratačního nápoje (tj. přidejte si do těchto 500–800 ml špetku soli) plus 80mg aspirin. Tato kombinace vám pomůže proti dehydrataci i hluboké žilní trombóze.

Každých 6 hodin letu si dejte proteinový nápoj (vezměte si do letadla například proteinový prášek a namíchejte si ho do džusu nebo vody): tím si zachováte hydrataci a snížíte pocit hladu.

■ Nezapomeňte každých 90–120 minut vstát (pokud zrovna nespíte) a projít se NEBO udělat vsedě pár izomerických cviků, abyste aktivovali krevní oběh!

■ Po přistání si dejte další proteinový nápoj kvůli rehydrataci a mírnému doplnění paliva.

■ Pokud přistáváte ve dne, vyjděte ven bez slunečních brýlí, aby vám sluneční světlo pomohlo přerušit vnitřní hodiny. Tak se lépe přizpůsobíte novému časovému pásmu.

■ Pokud vám to dovolí čas, dejte si procházku nebo lehký spinning, abyste si zrychlili tepovou frekvenci a zmírnili případné otoky. Běh by vám po delším sezení v letadle mohl spíše uškodit kvůli náhlému zatížení svalů. Všechny spodní úseky těla budou trochu oteklé, takže chůze je tím nejlepším a nejméně škodlivým způsobem, jak přesunout tělesné tekutiny na správné místo. Skvělý je i lehký spinning nebo plavání, ale mějte na paměti, že byste po přistání ve dne měli zůstat na jasném denním světle.

■ Jídlo s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem tuků a cukrů vám usnadní usínání jak v letadle, tak i v cílovém místě. Pokud naopak potřebujete zůstat vzhůru, dejte si jídlo s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem tuků a cukrů.

■ Jídlo s vysokým obsahem bílkovin vám zvýší bdělost a schopnost jasně myslet. Pokud hned po přistání potřebujete zůstat vzhůru, dejte si buď v letadle, nebo po přistání snídani s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem bílkovin!

Jídla s vysokým obsahem bílkovin, fyzická aktivita a světlo stimulují aktivní cyklus těla. Jídla s vysokým obsahem sacharidů stimulují spánek. Kofein a příbuzné chemické látky mohou způsobit posun vašich biologických rytmů směrem dopředu nebo dozadu, podle toho, v jaké denní době si je dáte. V době mezi třetí a pátou hodinou odpoledne je jejich účinek neutrální.

Cestování přes časová pásma je dnes čím dál běžnější a následná pásmová nemoc nemusí být nutně nijak závažná. Když napomůžete k resetování svých cirkadiánních rytmů už před odletem a ihned po přistání, bude to podobné, jako když si balíte box na kolo – občas je to otrava, ale stojí to za to!



ZIMA
ERW

Zimní snídaně

Pohanková kaše a pošírovaná vejce s rukolou	056
Smoothie z manga a ovesné kaše se zázvorem a limetkou	058
Smoothie z řepy a malin	058
Rýmo, zmiz! Ovesná kaše s kurkumou	060
Dozlatova osmažené ovesné lívance	062
Vaječné tortilly plněné banánem, ananasem, mandlovým máslem a limetkou	064
Bircher müsli s chia semínky, banánem a malinami	066
Sendvič se šunkou, avokádem a sýrem cottage na pšeničném chlebu	068

Zimní obědy, večeře a přílohy

Frittata s pečárkami portobello, rajčaty a bazalkou	070
Smažený okouník mořský s řepou a pálivou avokádovou omáčkou	072
Krokety z quinoj s řepou v kořeněné jogurtové zálivce	074
Restované a dušené volské oháňky se zázvorem a sečuánským pepřem	076
Rybí polévka	078
Pikantní japonská nudlová polévka ramen s marinovanými vejci a mořskou řasou nori	080
Marinovaná vejce	082
Pikantní japonská nudlová polévka ramen s vepřovým bokem chashu	082
Coq au vin s hnědou rýží	084
Musaka	086
Grilovaný lilek, rajčata a mozzarella	088
Telecí steak a sendviče s vejcem, marinovanými rajčaty a cibulí	090
Kuřecí tsukune s omáčkou yuke a salátem z krouhaného zelí	092
Celé pečené mrkve s vinaigrette z hnědého másla, koprem a jogurtem	094
Kořenová zelenina pečená v troubě	096
Frittata s kořenovou zeleninou pečenou v troubě	098
Natašina řepná polévka	100
Chilli con carne	102
Salát z řepy a kapusty s pistáciovými oříšky a pomerančovou zálivkou	104

ZIMA: PŘED SEZÓNOU

V zimě brzy končí dny a klesají teploty. Toto nijak ideální počasí způsobuje, že většina z nás se uchýlí k tréninku pod střechou v podobě cyklistických kurzů, ergometrů, běhacích pásů, krytých bazénů a podobně. Žádná z těchto možností sice není nijak zvlášť lákavá, ale udrží nás v kondici, dokud nezačne opravdová práce, abychom pak nezačínali od nuly!

Kratší dny a nižší teploty nám změní metabolismus a ten začne podporovat zvýšené ukládání tuku a využívání sacharidů během celého dne. Také máme větší chuť na potraviny s vysokou hustotou živin a na teplá jídla. Na zimu se obecně hodí jídelníček s nižším obsahem sacharidů a vyšším obsahem tuků a bílkovin. Recepty v této kapitole jsou vytvořeny tak, aby zvýšily pocit nasycení, snížily příjem kalorií, zvýšily zachování beztukové tělesné hmoty a podpořily imunitu a kvalitu spánku.

Eat Race Win! - klíčová slova pro zimu

- Snížený příjem sacharidů
- Zvýšený příjem bílkovin (tj. ryby, vejce, kachní, hovězí, vepřové maso)
- Zvýšený příjem ovoce s nízkým obsahem cukru a kořenové zeleniny
- Javorový/datlový sirup
- Quinoa, fazole, čočka, amarant a sladké brambory
- Skyr, mléko se 2 % tuku, jogurt, smetana, sýry a mandlové mléko
- Probiotika pro střevní mikrobiom na podporu imunitního systému, zmírnění stresu a zkvalitnění spánku
- Tuky, včetně olivového a rýžového oleje
- Ořechy a semena
- Vinaigrettes a nízkotučné omáčky
- Žádná jídla s vysokým obsahem cukru



GWEN JORGENSENOVÁ

Narozena — 25. dubna 1986
Profesionálkou od roku — 2010
Původ — USA
Bydliště — Minnesota

Gwen Jorgensenová je snazší se zeptat, co nevyhrála. Během své kariéry se stala americkou, světovou i olympijskou šampionkou a dvakrát získala titul Americká triatlonistka roku. Svůj úspěch z velké části přičítá výživě a jídelníčku. „Strava má obrovský význam,“ říká. „Výživa je velmi důležitá pro lepší regeneraci a více energie.“ Jí spoustu plnohodnotných potravin (whole foods) a přísun kalorií si zvyšuje avokády, oleji, ořechy a kokosovými ořechy: „Před třemi lety jsem hodně zhubla a začala jsem si do jídelníčku přidávat spíše tuky než sacharidy.“

Jídlo je pro triatlonisty „velmi osobní věc“. Gwen říká: „Výživa je stejně důležitá jako trénink.“ Spolupracuje s odborníkem na výživu, který jí pravidelně provádí krevní testy pro kontrolu zásadních hodnot, jako například množství železa (aby si ji udržela, jí spoustu prejtu zvaného morcilla), a upravila si jídelníček: svůj den zahajuje přísunem kalorií ze smoothie, banánů a burákového másla. „Cítím se líp, když vím, že jím zdravě,“ říká. „Když mám zdravý jídelníček, vím, že dělám všechno, co je v mých silách, abych si zajistila správnou regeneraci a spolehlivou výkonnost.“ Gwen je přesvědčená, že odvádí lepší výkony, když vyloučí ze stravy lepek, a odhaduje, že asi 90 % potravin, které si kupuje, lepek neobsahuje: „Chléb a pečivo v USA někdy za moc nestojí, ale po čerstvém kváskovém chlebu se cítím o hodně líp.“

Gwen se snaží dodržovat přírodní jídelníček a nepoužívá speciální doplňky pro sportovní výživu (engineered nutrition) jako gely, protože „ty člověku kazí zuby“. „Při tréninku jezte to, co budete jíst i v den závodu. Potravin jako banány jsou na trénink, ale ne na závody.“ Říká, že na to, aby vydržela sportovní vypětí, jí stačí 400 kcal. A co regenerace? „K té používám nutriční tyčinky nebo pošlu manžela, aby zajel koupit nějaké jídlo.“ Pevně věří v konzumaci lokálních jídel, protože ta zintenzivní prožitek daného místa a kultury, ať jsou to meat pies ve Wellingtonu nebo paella ve Valencii. Když zrovna nejí lokální stravu, má během sezóny nejradši rýžová jídla a saláty ze sladkých brambor: „Sladké brambory úplně miluju, takže je na mém talíři s večeří najdete skoro každý den!“

Gweniným manželem je bývalý profesionální cyklista Patrick Lemieux, který moc dobře ví, co znamená být elitním sportovcem. Patrick sám sebe označuje za jejího muže v domácnosti a právě on nakupuje a vaří, aby se Gwen mohla soustředit na trénink. „Jím hodně a můj den obvykle obsahuje tři až čtyři tréninkové fáze, takže se snažím do sebe ráno dostat spoustu kalorií, abych měla základ, ze kterého budu moci čerpat energii. Zjistila jsem, že když si dám nedostatečnou snídani, tak nemám tak dobré výkony jako ve dnech, kdy mám snídani pořádnou a solidní.“ Jak tedy šampionka v triatlonu zahajuje den? „Moje obvyklá snídaně se skládá z ovesné kaše s nejrůznějšími ořechy a sezónním ovocem a navíc mívám pošírované vejce, které mi dodá bílkoviny. Taková snídaně mi nadlouho dodá energii a snadno se připravuje, ať jsme kdekoli ve světě.“

K obědu má nejradši rýžová jídla, vařenou zeleninu a nějakou bílkovinu. „K mým oblíbeným obědům a jídlům po závodech patří rýžové kari a pad thai. Ty se snadno snědí a dobře chutnají.“ Jelikož těžiště své výživy obvykle umísťuje do ranních hodin, bývá její večeře vždycky tím nejlehčím denním jídlem a obsahuje spoustu vařené zeleniny. „Ke každému jídlu VŽDYCKY sním něco zeleného.“ V lehčích tréninkových dnech se stravuje velmi jednoduše, stačí jí zeleninová omeleta, a když je na cestách, může se spolehnout, že jí Patrick připraví něco, co bude vhodné pro lety.

Když ví člověk až příliš mnoho o tom, jaké palivo by měl tělu dodávat při tréninkových jízdách, může mu to někdy působit potíže, ale Gwen se tím nenechá znervózit: stačí jí láhev, do které si připraví Red Bull rozředěný 50/50 s vodou, banány a organické a přírodní nutriční tyčinky: „Vždycky si u nich kontroluju přísady.“ Když má důležitý závodní den, dá si asi tři a půl hodiny před startem miskou ovesných vloček namočených přes noc s burákovým máslem. Pokud závod začíná v pozdějších denních hodinách, dá si k snídani třeba rýži a jogurt plus ovesné vločky a nutriční tyčinku. Zohledňuje při plánování závodní stravy teplotu? „Rozhodně na ni beru ohled. Když je chladný den, trvá mi strávení jídla před závodem asi dvě a půl hodiny, ale když je horko, nechám si větší časovou rezervu. V horkých dnech je zásadní hydratace, vždycky se starám o to, abych vypila dostatek tekutin. Dám si třeba zmrazit láhve s vodou a postupně je nechám roztávat, takže voda je v nich pak studená, ale není ledová.“

Všimla si v posledních několika letech nějaké změny ve stravování triatlonistů? Připomíná doporučení ostatních vytrvalostních sportovců: „Nezkoušejte nic bláznivého. Držte se toho, co vám funguje.“ Její nejlepší rada pro nováčky v tomto sportu je zaplánovat si do denní stravy recepty, které jsou vhodné na cesty a umožňují si všechno pěkně rozvrhnout a nemuset obtížně shánět potraviny. „Naplánujte si jídlo, uvařte si něco dopředu a mějte připravené ty správné potraviny.“ Také upozorňuje, že začátečnická chyba je dostatečně nejíst. Zná ji z vlastních zkušeností, kdy se pak „budila po závodě ve dvě hodiny ráno, měla hlad a cpala se zmrzlinou! Když se člověk dostatečně nají ve správnou dobu, tak se také vyhne prázdným kaloriím.“

Co Gwen Jorgensenová, jedna z nejlepších sportovkyň světa, považuje za své největší vítězství? „Nejde jen o to dokončit závod jako první. Jde o to, co jste dokázali a jak jste vyrostli jako člověk, jde o posunování vlastních hranic. Součástí toho všeho jsou i věci, které prožíváte s rodinou, jídlo a cestování – takže je nepovažujte za samozřejmost.“

„Výživa je nesmírně důležitá pro lepší regeneraci a více energie. Je stejně důležitá jako trénink.“

Pohanková kaše a pošírovaná vejce s rukolou

ReLMOV

Příprava pohanky: Ve středně velkém kastrolu smíchejte pohanku, osolenou vodu a česnek a při střední teplotě uveďte do varu. Snižte na nízkou teplotu a nechte pod pokličkou pomalu vařit 10-12 minut, dokud se nevstřebá veškerá tekutina. Odstavte z plotny a nechte pod pokličkou odstát ještě 10 minut. Sundejte pokličku, rozmačkejte měkký česnek vidličkou a důkladně promíchejte.

Příprava vajec: Při střední teplotě uveďte do varu vodu ve 2 středně velkých kastrolích. Vejce rozklepněte do 2 oddělených místiček a odstraňte případné kousky skořápek. Čtyři prsty jedné ruky dejte nad první vejce jako pařát a opatrně nakloňte místičku tak, aby nejřidší část vejce otekla do dřezu. Totéž udělejte s druhým vejcem. Do prvního kastrolu přilijte bílý vinný ocet a metlou začněte rychle šlehat vodu tak, aby se uprostřed vytvořil vír. První vejce vyklopte doprostřed víru a nechte vodu vířit kolem vejce. Z bílku by se měla vytvořit krásná koule. Až vejce začne tuhnout, vařte ho dál, dokud nebude natolik pevné, abyste ho mohli děrovanou naběračkou vytáhnout z vody. Přeneste ho do druhého hrnce a mírným varem uvařte na požadovanou tuhost (pokud chcete mít měkký tekutý žloutek: 4 minuty / pokud chcete mít měkký pevný žloutek: 4-5 minut / pokud chcete mít tuhý žloutek: 5 minut - doba vaření se může lišit i podle velikosti a čerstvosti vejce). Vše zopakujte s druhým vejcem.

V místičce ušlehejte dohromady olivový olej a jablečný ocet. Přidejte rukolu a chvíli ji obračejte, aby byla dobře obalená. Osolte a opepřete podle chuti. Před podáváním rozdělte teplou pohankovou kaši do dvou misek a pak dejte na každou navrch hrst rukoly a jedno pošírované vejce.

ii

200 g pohanky propláchnuté studenou vodou
200 ml vody s 1 lžičkou soli + případně víc podle potřeby
2 oloupané stroužky česneku
2 celá velká vejce
50 ml bílého vinného octa
1 lžice olivového oleje
jablečný ocet na ochucení
1 hrst (20 g) čerstvé rukoly, opláchnuté a osušené
sůl a pepř na dochucení



Smoothie z manga a ovesné kaše se zázvorem a limetkou

L M O V

Mango odřízněte na obou stranách od pecky a vydlabejte dužinu. V nádobě výkonného mixéru smíchejte mangovou dužinu, banán, ovesnou kaši a polovinu mrkvové šťávy. Rozmixujte dohladka. Přidejte zázvor a znovu rozmixujte dohladka. Přilijte zbylou šťávu a případně vodu a potom znovu mixujte až na požadovanou konzistenci. Dochutě strouhanou limetkovou kůrou a šťávou a podávejte.

i

1 středně velké mango
1 středně velký banán, oloupaný
100 g vychladlé uvařené ovesné kaše
250 ml mrkvové šťávy, rozdělené napůl
20 g čerstvého zázvoru, oloupaného a nakrájeného na tenké plátky
strouhaná kůra a šťáva z 1 limetky pro ochucení

Smoothie z řepy a malin

Re L M O V

V nádobě výkonného mixéru smíchejte řepnou šťávu, banán a maliny. Rozmixujte dohladka. V případě potřeby přilijte vodu a potom znovu mixujte až na požadovanou konzistenci. Dochutě medem, strouhanou limetkovou kůrou a šťávou a podávejte.

TIP: Smoothie si můžete připravit řidší a průběžně ho pít, nebo ho podávat hustší v misce s müsli a lžící řeckého jogurtu. Na podporu regenerace přidejte proteinový prášek.

i

250 ml řepné šťávy
1 středně velký banán, oloupaný
150 g mražených malin
med na ochucení
strouhaná kůra a šťáva z 1 limetky pro ochucení

Rýmo, zmiz!

Ovesná kaše s kurkumou



Ve velkém kastrolu při střední teplotě smíchejte vodu, rozinky, slunečnicová semínka, sušená jablka, koření a sůl a uveďte do varu. Za stálého míchání přidejte ovesné vločky a znovu uveďte do varu. Přisypte polovinu jablek nakrájených na kostičky, pak snižte teplotu a nechte 10 minut pomalu vařit. Pokud je třeba, přidejte vodu, osolte a ochuťte medem.

Ovesnou kaši rozdělte do servírovacích misek a každou porci posypejte slunečnicovými semínky, zbylými jableky nakrájenými na kostičky, dochuťte medem a podávejte.



- 1 l vody + další podle potřeby
- 50 g zlatých rozinek sultánek
- 20 g slunečnicových semínek + další na ozdobu
- 15 g sušených jablek
- 1 lžička čerstvě nastrohané zázvorové dužiny nebo ¼ lžičky sušeného zázvoru
- 1 lžička čerstvě nastrohaného kořene kurkumy nebo ¼ lžičky kurkumy v prášku
- ½ lžičky skořice
- sůl na ochucení
- 200 g ovesných vloček
- 2 středně velká jablka pokrájená na kostičky a rozdělená na dvě části
- med, javorový nebo datlový sirup na dochucení



Dozlatova osmažené ovesné lívance

U M O V

Vejce zamíchejte do ovesné kaše a ušlehejte dohladka. Na pánvi s nepřilnavým povrchem rozehejte půl lžíce olivového oleje. Na olej dejte 3 lžíce ovesné kaše a smažte 2 minuty po každé straně, aby lívance měly zlatavou barvu a byly pevné.

Hotové ovesné lívance přeneste na talíře. Navrch dejte čerstvé ovoce, jogurt a med podle chuti a podávejte.

iiii

2 vejce

200 g zbylé ovesné kaše

olivový olej na smažení

1 špetka soli

čerstvé ovoce

jogurt

med

Vaječné tortilly plněné banánem, ananasem, mandlovým máslem a limetkou

ii

2 celá velká vejce
1 špetka skořice
sůl na ochucení
1 banán, oloupaný a nakrájený na plátky
100 g čerstvého ananasu nakrájeného na kostičky
1 maracuja
15 ml medu nebo podle chuti
strouhaná kůra a šťáva z 1 limetky
1 lžička olivového oleje
30 g mandlového másla
bílý řecký jogurt

LMV

V míse ušlehejte dohromady vejce a skořici, pak podle chuti osolte. Odstavte stranou. Do mísy dejte banán, ananas a maracuju. Jemně promíchejte, pak ochutťte medem, strouhanou limetkovou kůrou a šťávou.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem rozehřejte olej při střední teplotě. Na pánev nalijte polovinu vaječné směsi a rovnoměrně ji rozprostřete do tvaru omelety. Smažte asi 45 sekund. Obrátte a smažte ještě 15 sekund, aby vejce v omeletě nezůstalo tekuté. Přeneste na servírovací talíř. Stejně postupujte i se zbývající vaječnou směsí. Každou omeletu potřete mandlovým máslem, navrch dejte polovinu ovocného salátu a pak srolujte. Podávejte s jogurtem a medem podle chuti.



Bircher müsli s chia semínky, banánem a malinami



V míse smíchejte müsli, jogurt, chia semínka a banán. Zakryjte plastovou fólií a postavte na noc do chladničky. Sejměte plastovou fólii a směs dobře promíchejte. Rozdělte müsli do servírovacích misek a každou porci svrchu ozdobte malinami a na plátky nakrájeným čerstvým banánem, pak podávejte.

TIP: Abyste získali vydatnou snídani, přidejte trochu proteinového prášku. Když vás očekává náročné dopoledne, připravte si müsli do cestovního kelímku a vezte si ho s sebou.



200 g neslazeného müsli
200 ml plnotučného jogurtu nebo mandlového mléka
1 lžíce chia semínek
1 středně velký banán, oloupaný a rozmačkaný + další na ozdobu
50 g malin

Sendvič se šunkou, avokádem a sýrem cottage na pšeničném chlebu



Avokádo rozkrojte na poloviny, opatrně vyberte ze slupky dužinu a nakrájejte na plátky. Plátky rozložte do vějíře. Pokapejte je limetkovou šťávou a posolte.

Na každý plátek opečeného chleba narovnejte plátky avokáda a šunku, navrch dejte sýr cottage a rukolu. Pokapejte olivovým olejem, osolte a opeřete a pak podávejte.



1 středně velké avokádo, rozkrojené na poloviny a odpeckované

šťáva z 1 limetky

2 plátky toastového chleba, opečené

4 plátky kvalitní na vzduchu sušené šunky

50–75 g sýra cottage

1 řádná hrstka čerstvé rukoly, opláchnuté a osušené

olivový olej

sůl a pepř na dochucení



Frittata s pečárkami portobello, rajčaty a bazalkou



Troubu předehřejte na 170 °C. Kulatou dortovou formu vyložte pergamenovým papírem a formu i papír zlehka potřete olejem. V míse ušlehejte vejce, osolte, opepřete a ochuťte muškátovým oříškem. Odstavte stranou. Houby a rajčata opláchněte a pokrájejte na plátky silné asi 1 cm. Na pánvičku nalijte olivový olej, rozehřejte a posolte. Houby osmažte dozlatova, pak odstavte z plotýnky.

Houby, rajčata a bazalku přeneste do připravené dortové formy. Přelijte vaječnou směsí a posypte parmezánem. Pečte 20–25 minut, dokud vaječná směs neztuhne. Vytáhněte formu z trouby, nechte 10 minut vychladnout a potom frittatu nakrájejte na proužky a podávejte je namazané z jedné strany hořčicí.

TIP: Frittata se dá jíst studená jako součást cestovního oběda nebo regeneračního jídla s quinoou nebo rýží jako přílohou.



8 celých velkých vajec
čerstvě nastrouhaný muškátový
oříšek na dochucení
sůl a pepř na dochucení
2 pečárky portobello
100 g čerstvých rajčat
1 lžíce olivového oleje
1 svazeček čerstvé bazalky
50 g čerstvě nastrouhaného
parmezánu
dijonská hořčice

Smažený okouník mořský s řepou a pálivou avokádovou omáčkou



Řepu opláchněte a uvařte v neosolené vodě tak, aby byla křehká, tj. asi 30–40 minut. Nechte ji vychladnout, vezměte si jednorázové rukavice a vymáčkněte ze slupky dužinu. Rozkrájejte na sousta, osolte, opepřete a ochuťte balzamikovým octem. Odstavte stranou.

Avokádo rozkrojte na poloviny a odpeckujte. Vyberte ze slupky dužinu a rozmixujte dohladka s limetkovou šťávou, paprikou a česnekem. Pokud je třeba, přidejte vodu, osolte a opepřete. Omáčku si odstavte stranou.

Rybí filety osolte. Na středně teplé plotýnce rozehřejte olivový olej na pánvi s nepřilnavým povrchem. Ryby položte na olej kůží dolů a smažte 1–2 minuty, tak aby byly asi na 80 % hotové. Obraťte, sundejte z plotýnky a nechte na pánvi asi 1 minutu odpočívat. Pokud je ryba hotová, měl by masem snadno projít tester na dorty.

Do řepy vmíchejte koriandr, pak osolte, opepřete a dochuťte balzamikovým octem. Směs rozdělte na dva talíře a na každý dejte navrch rybí filet. Kolem ryby nalijte 2 lžíce avokádové omáčky a zbylou omáčku podávejte zvlášť.



500 g řepy

1 lžíce balzamikového octa +
další na ochucení

1 středně velké avokádo

šťáva ze 2 limetek

1 středně velká zelená chilli paprika

1 oloupaný stroužek česneku

400 g filetů z okouníka mořského,
vykostěných

1 lžíce olivového oleje

½ svazečku čerstvého koriandru

sůl a pepř na dochucení



Krokety z quinoj s řepou v kořeněné jogurtové zálivce



Troubu předehřejte na 240 °C. Plech na pečení vyložte pergamenovým papírem. Do velkého kastrolu nalijte osolenou vodu, vložte quinou a při střední teplotě ji uveďte do varu. Snižte teplotu a vařte bez pokličky 10 minut. Odstavte kastrol z plotny, přikryjte pokličkou a nechte odstát ještě 5 minut. Quinou dejte do mísy a nechte nejméně 10 minut vychladnout.

Cibuli a česnek oloupejte a nasekejte nadrobno, pak odložte polovinu česneku stranou. Petrželku opláchněte a nahrubo nasekejte.

Uvařenou řepu oloupejte a nakrájejte na kostičky. Do quinoj přidejte cibuli, 1 stroužek česneku, petrželku, cizrnovou mouku, kmín a vejce a řádně promíchejte. Ochuťte strouhanou citronovou kůrou, šťávou, osolte a opepřete.

Ze směsi tvarujte placičky a pokládejte je na připravený plech. Pokapejte olejem a pečte asi 6 minut. Obráťte a pečte dalších 6 minut do zlatova. Vytáhněte z trouby a odstavte stranou. Řepu smíchejte s jogurtem, zázvorem a zbylým česnekem. Osolte, opepřete a přidejte chilli podle chuti. Při podávání dejte placičky na jeden talířek a řepu na druhý.



175 g vařené quinoj
350 ml mírně osolené vody
1 malá cibule
2 stroužky česneku
1 hrst čerstvé plocholisté petržele
500 g vařené řepy
45 g cizrnové mouky
1 g mletého kmínu
1 celé velké vejce
strouhaná kůra a šťáva z 1 citronu
sůl a pepř na dochucení
olivový olej na pečení
150 g bílého řeckého jogurtu
10 g mletého čerstvého zázvoru
chilli koření na dochucení

Restované a dušené volské oháňky se zázvorem a sečuánským pepřem



Troubu předehřejte na 185 °C. Mrkev očistěte, zázvor opláchněte a nastrouhejte, paličky česneku překrojte vodorovně napůl a papriku nakrájejte na proužky. Zelí pokrájejte na tenké plátky na mandolínovém struhadle nebo ostrým nožem.

Oháňky polijte olejem a důkladně upečte v troubě dohněda na plechu vyloženém pergamenovým papírem. Přeneste je do litinového hrnce s pokličkou zvaného holandská trouba a snižte teplotu na 160 °C. Přidejte zázvor, česnek, papriku, badyán, javorový/datlový sirup a sečuánský pepř a zprudka opečte, abyste přivedli javorový/datlový sirup do varu a všechno bylo lesklé. Polovinu mrkve nakrájejte na sousta a přimíchejte k oháňkám. Přilijte všechny tekutiny, při střední teplotě je uveďte do varu, holandskou troubu zakryjte pokličkou, dejte do trouby a potom vařte 3,5 hodiny, dokud maso nebude úplně měkké. Oháňky v tekutině jednou za hodinu obračejte, aby se rovnoměrně podusily.

Opatrně vyjměte oháňky, česnek a mrkev a potom tekutinu scedte. Seberte z povrchu pěnu a nechte omáčku svařit asi na polovinu. Vraťte do omáčky oháňky, česnek a mrkev a ochuťte sójovou omáčkou a rýžovým octem. Na pánvičce rozehřejte olej, zbylou mrkev na něm orestujte tak, aby měla zlatavou barvu a byla křehká, a potom osolte. Mrkev vyjměte, pánvičku otřete papírovou utěrkou a potom na ní orestujte červené zelí tak, aby bylo měkké a křehké. Ochuťte rýžovým octem a sójovou omáčkou. Volské oháňky podávejte s dušenou rýží, restovanou mrkví a zelím a navrch dejte na ozdobu koriandr.

TIP: Zbylé oháňky a zelí můžete následující den použít jako chutnou náplň do sendviče.



- 800 g mrkve
- 50 g čerstvého zázvoru
- 2 celé paličky česneku
- 1 červená chilli paprika
- ½ hlávky červeného zelí
- 1,5 kg volských oháňek
- 3 hvězdičky badyánu
- 500 ml javorového/datlového sirupu
- 1–2 lžičky mletého sečuánského pepře na ochucení
- 200 ml saké nebo bílého vína
- 100 ml sójové omáčky nebo tamari
- 300 ml kuřecího vývaru nebo vody
- 3 lžíce rýžového octa
- 1 svazeček čerstvého koriandru
- olej na restování a vaření
- dušená rýže jako příloha





Rybí polévka



Všechnu zeleninu opláchněte. Pórek a česnek nakrájejte na tenké plátky, potom pokrájejte cibuli a fenykl na kostičky. Bylinky opláchněte a rozdělte, potom nakrájejte petrželku na tenké proužky. Ve velkém hrnci rozehejte 1 lžíci olivového oleje. Přidejte pórek, česnek, cibuli, fenykl a tymián a restujte asi 2–3 minuty, tak aby cibule byla křehká a průsvitná. Přidejte rajčatový protlak a nechte 1 minutu vařit. Přilijte víno a vařte, dokud se tekutina nesvaří na polovinu. Přidejte rajčata a vodu, potom osolte a opepřete. Uvedte do varu, pak snižte na střední teplotu a nechte pomalu vařit asi 20 minut. Ochutťte strouhanou citronovou kůrou a šťávou, osolte a opepřete.

Rybu odkostěte a nakrájejte na kostičky 3 cm x 3 cm. Osolte a nechte 20 minut odpočívat. Přidejte i s humřími ocásky do polévky a přiveďte do pomalého varu. Odstavte hrnec z plotny a nechte odstát ještě 5 minut. Přelijte polévku do velké servírovací mísy a posypte petrželkou. Podávejte horkou a na zvláštním talířku přiložte chléb.

TIP: Abyste zvýšili obsah sacharidů, přidejte ke konci vaření 1–2 brambory a vařte, dokud nezměknu.



2 středně velké pórky
3 stroužky česneku
1 středně velká cibule
1 středně velký fenykl
½ svazečku čerstvého tymiánu
½ svazečku čerstvé petrželky
s plochými listy + další na podávání
olivový olej na vaření
40 g rajčatového protlaku
250 ml bílého vína
2 plechovky drcených rajčat
500 ml vody
sůl a pepř na dochucení
strouhaná kůra a šťáva ze 2 citronů
čerstvě nastrouhaný muškátový
oříšek na dochucení
400 g čerstvé tresky zbavené kůže
8–12 opláchnutých humřích ocásků
chléb

Pikantní japonská nudlová polévka ramen s marinovanými vejci a mořskou řasou nori



Všechnu zeleninu opláchněte. Oloupejte a nasekejte nadrobno zázvor a česnek. Bok choy nakrájejte na 6 nebo 8 klínků. Cibulku a papriku pokrájejte na plátky. Ve středně velkém hrnci rozehejte olivový olej při střední teplotě. Přidejte zázvor a česnek a pak 1 minutu restujte. Přidejte vývar a miso pastu, potom uveďte do varu. Bok choy povařte mírným varem tak, aby měl jasně zelenou barvu a byl křehký, pak hrnec odstavte z plotýnky. Dochuťte strouhanou limetkovou kůrou, šťávou, přidejte tamari, chilli pastu a osolte.

V pánvi při střední teplotě nechte po obou stranách dozlatova zkaramelizovat plátky chashu, potom pánev odstavte z plotýnky. Nudle rozdělte do servírovacích misek a přelijte polévkou. Navrch narovnejte bok choy, chashu a vejce. Podávejte s cibulkou, paprikou, mořskou řasou nori a marinovaným zázvorem.



- 25 g čerstvého zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 2 čínské brukve bok choy
- 1 svazeček jarní cibulky
- 1 červená chilli paprika
- 1 lžice olivového oleje
- 1 litr kuřecího vývaru
- 50 g miso pasty
- strouhaná kůra a šťáva ze 2 limetek
- 30 ml sójové omáčky tamari
- 10–30 ml chilli pasty na ochucení
- sůl na ochucení
- 8–12 plátků chashu (viz recept na s. 83)
- vařené nudle dle vlastního výběru
- 4 vejce ramen, rozkrojená napůl (viz recept na s. 83)
- 4 listy mořské řasy nori pokrájené na proužky
- 50 g marinovaného zázvoru

