



RADY PŘEDNÍCH
ČESKÝCH ODBORNÍKŮ
NA STRAVOVÁNÍ
A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



KALORICKÉ TABULKY



NEJLEPŠÍ
RECEPTY

NA VYVÁŽENÁ
JÍDLA PO CELÝ
DEN



12 TIPŮ

DÍKY NIMŽ BUDE
POUŽÍVÁNÍ
APLIKACE KT
JEŠTĚ SNADNĚJŠÍ

© Tomáš Pětivoký, Kalorické Tabulky, 2020
© Fotografie receptů a foodstyling Lucia Švorcová, 2020
© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2020

ISBN 978-80-7565-775-6

RADY
OD BORNÍKŮ

ZÁKLADNÍ SLOŽKY STRAVY: SACHARIDY, BÍLKOVINY A TUKY

M I C H A E L A B E B O V Á

Mezi základní složky stravy patří sacharidy, bílkoviny (proteiny) a tuky (lipidy). Tyto organické látky nazýváme makroživiny nebo také makrosložky. Výživu pak doplňují vitaminy, minerální látky a fytonutrienty – těmto látkám říkáme mikroživiny nebo také mikrosložky, protože tělu většinou neposkytují energii, ale hrají nepostradatelnou roli v našem metabolismu a na celkové množství jich potřebujeme významně méně. Všechny tyto látky jsou pro tělo důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá.

SACHARIDY

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro náš organismus. To, jak moc rychle se sacharidy v těle rozloží na jednoduché cukry, které se pak dostanou do krve, vyjadřuje hodnota *glykemického indexu* (GI; max.

hodnotu 100 má glukóza). Ve stravě by měly dominovat komplexní sacharidy s nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem vlákniny. Sacharidy dělíme na složené (komplexní), oligosacharidy (např. laktóza v mléčných výrobcích) a monosacharidy, tedy jednoduché cukry, jako je např. glukóza či fruktóza. Jednoduché cukry bychom měli přijímat velmi opatrně a s mírou, neboť jsou rychlým zdrojem energie, přímo působí na vyplavování hormonu inzulínu a jsou jedním z hlavních příčin rozvoje cukrovky a obezity na světě.

Denní doporučený příjem sacharidů velmi závisí na životním stylu, nastavené dietě nebo osobních preferencích. V podstatě může začínat na 10 % (u ketodiety), pohybovat se okolo 20–30 % při nízkosacharidovém stravování nebo se pohybovat až okolo 65 % u aktivních sportovců. **Pro průměrného dospělého člověka, který se stravuje smíšenou stravou, je však doporučeno, aby sacharidy tvořily okolo 50 % denního příjmu energie.**



Vhodné zdroje sacharidů

- kvalitní celozrnné pečivo
- těstoviny (pokud možno připravené al dente, velmi vhodné jsou celozrnné), rýže (natural, basmati, dlouhozrnná, nerozvařená)
- brambory (ve slupce, kaše, nerozvařené)
- batáty
- müsli (raději sypané müsli, lepší bez přidaného rafinovaného cukru)
- obilné kaše
- ovesné vločky
- kuskus
- bulgur
- pohanka
- pšenice kamut
- pšenice špalda
- knäckebröty (více jak 3 % vlákniny)
- pseudoobiloviny quinoa a amarant
- polenta
- jáhly
- zelenina
- luštěniny (fazole, čočka, cizrna, hrách)
- pohankové a špaldové vločky/pukance
- ovoce
- nepříslazované sušené ovoce
- freshe a smoothies (v přiměřeném množství)
- kvalitní čokoláda
- raw tyčinky

Méně vhodné až nevhodné zdroje sacharidů a cukrů

- hranolky
- pufované chlebičky s polevou (kukuřičné, rýžové)
- instantní nudle a těstoviny
- knedlíky



- chipsy a tyčinky
- cornflakes
- nekvalitní sušenky a levné müsli tyčinky
- proslazované müsli
- dorty a zákusky
- obecně technologicky zpracované sladkosti – sušenky, čokolády apod.
- sladké limonády
- sladké alkoholické nápoje
- trvanlivé, tučné a sladké kofeinové nápoje
- sladké trvanlivé (balené) pečivo
- nekvalitní levné džemy (pomazánky)
- nekvalitní (sířené) sušené ovoce

BÍLKOVINY

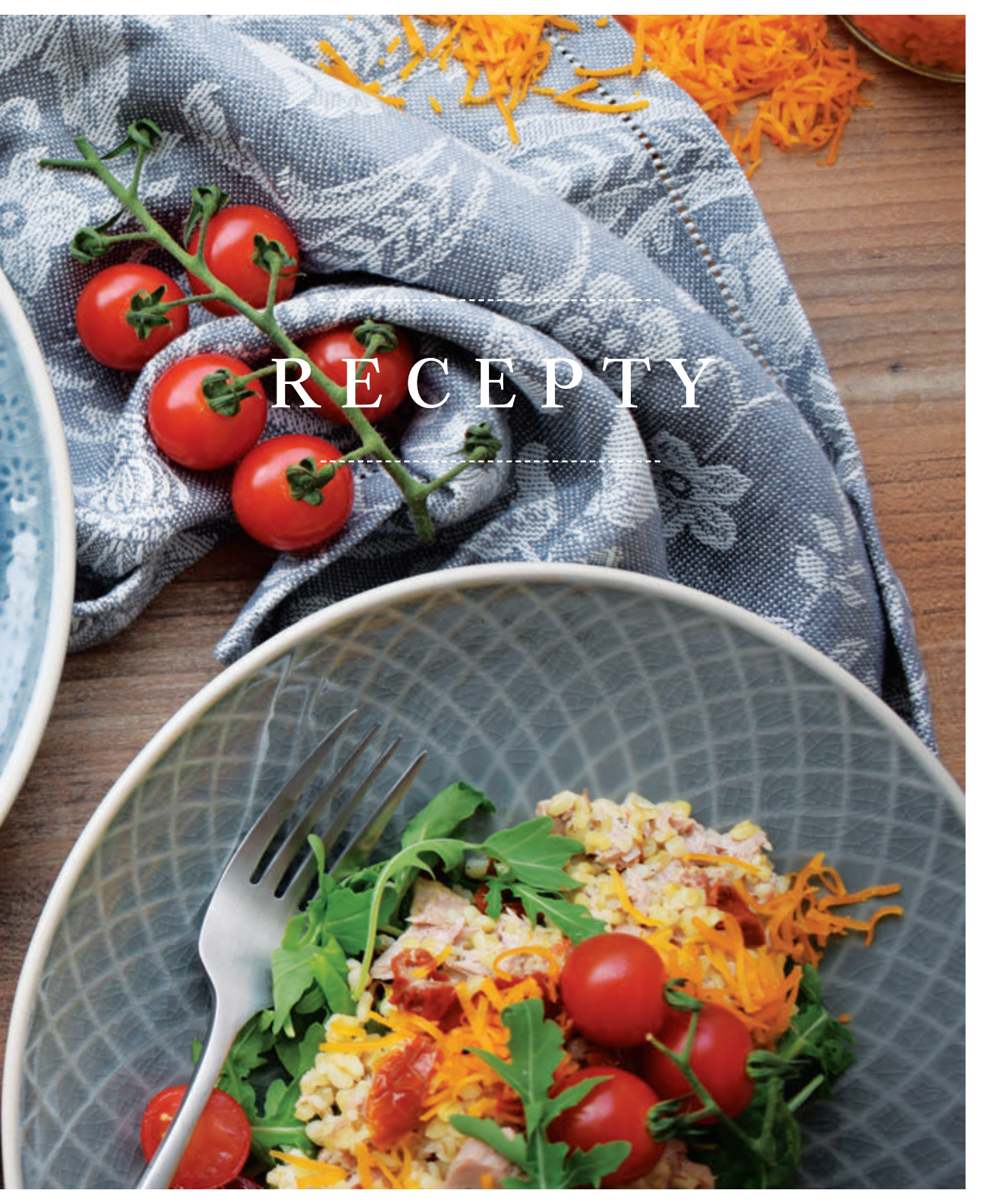
Bílkoviny jsou základní stavební složky našeho těla a slouží tedy i jako výstavbový materiál pro svaly. Svaly jsou vedle mozku největší konzumenti energie, a tak i jejich poměr je důležitý pro energetickou bilanci – zvyšují bazální metabolismus. Bílkoviny ve stravě jsou také důležité pro svou sytící funkci, neboť se začínají trávit v žaludku. Bohužel mají jednu hlavní nevýhodu – neskladují se do zásoby, proto je nutný jejich rovnoměrný příjem se všemi esenciálními aminokyselinami.

Bílkoviny by měly tvořit zhruba 15–30 % denního energetického příjmu a jejich příjem by neměl klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti. Rozmezí je však široké a je závislé na věku, pohlaví, sportovní aktivitě, případně držení redukční diety apod. Pro běžného člověka se doporučuje příjem okolo 1 g/kg hmotnosti. Pro budování

svalové hmoty je potřeba příjem bílkovin navýšit, a to na cca 2 g/kg hmotnosti (individuální).

Základní stavební prvky bílkovin tvoří aminokyseliny. Bílkoviny si tak můžete představit jako řetězce korálek, kde jednotlivé korálky představují jednotlivé aminokyseliny. Některé jsou pro naše tělo **esenciální** (organismus si je nedokáže vytvořit, a tak je musíme přijímat v potravě) a některé jsou **neesenciální** (ty si náš organismus dokáže vytvořit z jiných látek sám). Dostatečný a vyvážený příjem aminokyselin je tedy důležitý pro správný chod biosyntetických pochodů v našem těle. Další důležité dělení bílkovin je na tzv. **plnohodnotné** a **neplnohodnotné** – právě podle toho, zda nám poskytují celé spektrum aminokyselin, nebo jim nějaká aminokyselina chybí / je limitní. Plnohodnotnými zdroji s relativně vysokou využitelností pro organismus jsou pro nás živočišné zdroje – maso, mléko, vejce a mléčné výrobky. Neplnohodnotné zdroje s nižší využitelností jsou rostlinné zdroje, hlavně luštěniny, obiloviny a ořechy, které mají nevyvážený poměr aminokyselin. Aby se staly i rostlinné zdroje plnohodnotnými, musí se vhodně kombinovat. Pravdou je, že některá semena rostlin (konopná semínka, chia semínka) a rostlinné zdroje (uvádí se např. quinoa a sójové boby) obsahují bílkoviny s kompletním zastoupením všech devíti esenciálních aminokyselin. S trochou znalostí a osvojení si základních pravidel se tak i z rostlinných zdrojů dají připravit na plnohodnotné bílkoviny bohaté pokrmy.



A top-down view of a wooden table. A blue and white patterned cloth is draped over the table. On the cloth, there are several bright red cherry tomatoes on a green vine. To the right, there is a pile of shredded orange cheddar cheese. In the foreground, a light blue ceramic bowl with a subtle geometric pattern is filled with a salad. The salad consists of green arugula, yellow corn, shredded orange cheese, and chunks of pink salmon. A silver fork is placed on the left side of the bowl. The word "RECEPTY" is written in a white, serif font across the middle of the image, flanked by two horizontal dashed lines.

RECEPTY

*Redakční poznámka:
na fotografii ozdobeno
navíc jahodami, které
nejsou započítané do
celkového příjmu*



JABLEČNÝ VLOČKOVEC

8 PORCÍ

1 PORCE = 248 KCAL • 1 038 KJ • 90 MINUT CHŮZE

VEGETARIÁNSKÉ

snídaně • svačina • moučník

• B = 7 g • S = 38 g • T = 8 g

250 g ovesných vloček
300 ml polotučného mléka
2 špetky soli
2 vejce
50 g třtinového cukru
vanilkový cukr
trochu citronové kůry
250 g nastrouhaných jablek
20 g rozinek
špetka mleté skořice
30 g másla (část na
vymazání formy)

Do mléka dáme sůl, trochu ohřejeme a zalijeme ovesné vločky tak, aby nasákly a změkly. Necháme trochu vychladnout. Mezitím ušleháme žloutky s cukrem, vanilkovým cukrem a kůrou, smícháme s vločkami a nakonec opatrně vmícháme pevný sníh z bílků. Pekáček vymažeme tukem, rozprostřeme polovinu vločkové směsi, poklademe nahrubo nastrouhanými jablky, posypeme skořicí a rozinkami a zalijeme druhou polovinou vločkové směsi. Poklademe kousky másla a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 30 minut. Podáváme s jogurtem přelitým javorovým sirupem nebo medem.

TIP: *Ovesné vločky obsahují sacharidy, ale také bílkoviny i tuky, což si mnozí lidé neuvědomují. Je to ovšem důležité nejen z výživového hlediska, ale je na to nutno pamatovat i při skladování, časem totiž žluknou.*





ŠŤAVNATÝ ŠVESTKOVÝ KOLÁČ

8 PORCÍ

1 PORCE = 253 KCAL • 1 059 KJ • 90 MINUT CHŮZE

VEGETARIÁNSKÉ

snídaně • svačina

• B = 7 g • S = 45 g • T = 5 g

150 g ovesných vloček + 30 g
navíc

500 g zmražených švestek

80 g kokosového cukru

2 větší jablka

1 větší mrkev

3 vejce

1 PL vinného kamene

skořice

kokosový olej + troška vloček
na vysypání formy

Ovesné vločky umixujeme na mouku a zbylých 30 g vsypeme do mouky, abychom zachovali alespoň trochu zrnitou strukturu. Přidáme kokosový cukr, nastrouhanou mrkev a jablka. Mrkev je důležitá, propůjčí koláči krásnou oranžovou barvu. Dále pak vejce, skořici, vinný kámen a, co je moc důležité, šťávu, která zbude po rozmražení švestek. Bude jí hodně a určitě ji nevylévejte. Formu vymažeme kokosovým olejem a vsypeme ji ovesnými vločkami. Těsto vložíme do formy. Koláč poklademe švestkami a pečeme zhruba 50 minut na 180 °C.

TIP: Kokosový cukr obsahuje řadu živin a důležité je, že má nižší glykemický index než obyčejný cukr.





CHLEBA S TRHANÝM KUŘECÍM MASEM

1 PORCE

1 PORCE = 452 KCAL • 1 892 KJ • 160 MINUT CHŮZE

snídaně • večeře

• B = 28 g • S = 30 g • T = 19 g

100 g pečeného kuřecího
masa
2 PL bílého jogurtu
2 PL nasekané pažitky
sůl, čerstvě mletý pepř
1 ČL citronové šťávy
60 g celozrnného chleba
(krajíc)
1 ČL másla
1 stroužek česneku
pažitka a čerstvý koriandr
na ozdobu

Pečené kuřecí maso natrháme na menší kousky do připravené misky. Přidáme bílý jogurt, 2 lžíce nasekané pažitky, dle chuti osolíme, opepříme a zakápneme citronovou šťávou. Krajíc chleba potřeme z obou stran tenkou vrstvou másla a opečeme na pánvi či grilu. Jemně potřeme stroužkem česneku a namažeme připravenou směsí. Ozdobíme nasekanou pažitkou a snítkou koriandru. Jako přílohu podáváme cherry rajčátka a okurku nebo jinou oblíbenou zeleninu, kterou je dobré pro celkový přehled započítat zvlášť.

TIP: *Ideální využití zbylého pečeného masa od nedělního oběda, jež přijde vhod jako snídaně či večeře.*





POMAZÁNKA Z PEČENÉ MRKVE

4 PORCE

1 PORCE = 107 KCAL • 448 KJ • 40 MINUT CHŮZE

VEGETARIÁNSKÉ • BEZLEPKOVÉ

snídaně • svačina

• B = 6 g • S = 10 g • T = 5 g

450 g mrkve
75 g brynz
75 g řeckého jogurtu
s 0 % tuku
4 stroužky česneku

Mrkev očistíme a nakrájíme na menší špalíčky, dáme do pekáčku společně s celými stroužky česneku a podlijeme trochou vody (případně můžeme přidat trochu oleje). Upečeme doměkka a necháme vychladnout. Stroužky česneku vymáčkeme, přidáme mrkev a rozmixujeme společně s brynzou a řeckým jogurtem. Podáváme s celozrnným pečivem. Pečivo a případně přidaný olej je potřeba připsat do aplikace.

TIP: *Chutný způsob, jak zařadit do jídelníčku brynz, někdy neprávem opomíjenou, která je prospěšná našemu zdraví díky přítomnosti mikroorganismů.*



Aplikaci *Kalorické Tabulky* pravidelně používá více než milion lidí všech věkových skupin k tomu, aby zhubli, přibrali nebo „jen“ dodali svému tělu chybějící živiny. Aplikace má více než čtyři miliony registrovaných uživatelů a je jednoduchým, ale přitom efektivním pomocníkem pro každého, kdo chce změnit svůj jídelníček a mít přehled o přijatých živinách a kaloriích.

KALORICKÉ TABULKY

Kalorické Tabulky se nyní z virtuálního prostoru dostávají i do světa ryze fyzického, a to v podobě knihy, která je pro zkušené KT uživatele příjemnou třešničkou na dortu, a pro začínající či neznalé je pozvánkou do světa vyváženého stravování. A nejen to. V knize najdete rady předních českých odborníků na stravování a zdravý životní styl, jako jsou MUDr. Marie Skalská, Olga Šípková, Jana Havrdová nebo Andy Pavelcová. O svou zkušenost se s vámi podělí pětice uživatelů, kterým se díky KT podařilo upravit svou váhu a zlepšit zdravotní stav. Dozvíte se tipy, díky nimž bude používání aplikace ještě snadnější. A co rozhodně nechybí, jsou recepty na vyvážená jídla po celý den. Receptů je sto jedna, a kromě obvyklého výčtu ingrediencí a popisu vlastní přípravy jsou u každého uvedeny i hodnoty makroživin a energie, abyste si mohli snadno spočítat, jak na tom s příjmem tuků nebo bílkovin jste. A kdo nebude chtít počítat, může si jednoduše naskenovat QR kód, který je součástí každého receptu, a dané množství živin se mu načte přímo do aplikace.

Autory receptů jsou samotní uživatelé aplikace *Kalorické Tabulky* a také výživoví poradci a odborníci na zdravý životní styl. Doplněny jsou fotografiemi foodbloggerky Lucie Švorcové, která vybrané recepty nejen nafotila, ale i s láskou připravila.



POPULÁRNĚ NAUČNÁ



9 788075 657756

MOC 448 Kč WWW.JOTA.CZ

30let
SPOLU
1990-2020