SANDRA SCHMIDOVÁ

VÝŽIVOVÁ TERAPEUTKA

FIT KDYKOLIV A KDEKOLIV

CPRESS

Fit kdykoliv a kdekoliv

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Sandra Schmidová
Fit kdykoliv a kdekoliv – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

FIT KDYKOLIV A KDEKOLIV

Sandra Schmidová

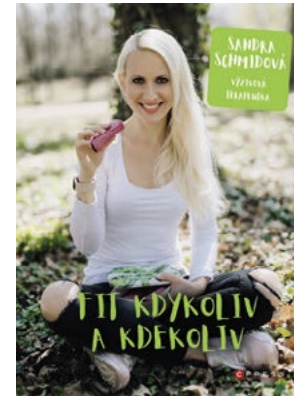
CPRESS

To, že jsem mohla napsat 3. díl kuchařky a vytvořit tak „trilogii" Zdravě, lehce a fit kdykoliv a kdekoliv, je pro mě sen, na který jsem nikdy ani nepomyslela.

Skutečnost, že mohu vést lidi k tomu, jak se projídat ke štíhlosti, mě stále neskutečně naplňuje. Jsem moc ráda, že mé jednoduché a rychlé recepty, které jsou z velké části ze zcela běžně dostupných potravin, lidi baví zkoušet. A co víc, když ještě zjistí, že jim opravdu chutnají a v jídelníčku se zabydlí! A když uvidí, že vhodné záměny potravin mohou opravdu pomoci pozitivním změnám ve složení těla, že přináší vytoužené výsledky a vedou tak k upevnění zdraví a zvýšení kvality života, to je pro mě největší radost a hnací motor vymýšlet další praktické inspirace.

Děkuji vám všem, kteří chcete rozšířit svůj repertoár o nové nápady, tipy a rady a prahnete po dalších receptech, aby byl váš jídelníček pestrý a nestal se z něj stereotyp. Opět zde najdete recepty na snídaně, svačinky, obědy, večeře, takže už se nemůže stát, že nevíte, co jíst. Snad naopak nebudete vědět, co dřív vyzkoušet! ☺

Sandra Schmidová



FIT KDYKOLIV A KDEKOLIV

Říká se do třetice všeho dobrého, a tak dnes v rukou držíte moji třetí kuchařku, která přináší další recepty pro váš aktivní životní styl, který však není jen o hubnutí, a tedy neustálém energetickém deficitu, ale také o udržování stabilní hmotnosti, dostatku energie a dobré nálady. A samozřejmě také o tom, abychom se cítili dobře a co nejvíce předcházeli onemocněním, která úzce souvisí právě s naším stravováním a nedostatečnou pohybovou aktivitou. Naším cílem by měl být vyvážený jídelníček s důrazem na pestrost a rozmanitost, který našemu organismu dodává potřebné množství bílkovin, současně kvalitní sacharidy s dostatečným množstvím vlákniny a také vhodné tuky. Zapomínat přitom nesmíme ani na pitný režim!

ZDRAVĚ, LEHCE A FIT...

Jednotlivé díly kuchařky zrcadlí můj vývoj ve stravování. V 1. díle **ZDRAVĚ kdykoliv a kdekoliv** bylo hlavním cílem pomocí receptů zhubnout. Proto bylo mnoho receptů voleno tzv. nízkodenzitních – tj. aby jídlo mělo velký objem, ale přesto dodávalo méně energie, čehož se dá docílit vhodnějším výběrem (záměnou) potravin. To tedy znamená, aby docházelo k vytvoření energetického deficitu co nejméně bolestivým způsobem.

2. díl **LEHCE kdykoliv a kdekoliv** byl již odvážnější a měl za úkol ukázat, že i když chceme jíst zdravěji či zhubnout, není třeba se jídla bát, a že i běžná jídla se dají udělat, uvařit či upéct odlehčeně a není třeba se jim vyhýbat. Vše se dá do odlehčeného kabátku „převléknout" vhodnou volbou potravin a jejich kombinací. Ani kynutých buchet, pizzy nebo čínských nudlí se tak nemusíme při redukci tuku vzdávat a mít je za zakázané, naopak je žádoucí umět je do jídelníčku zakomponovat zcela bez výčitek. Jen tak může být jídelníček dlouhodobě udržitelný a z našeho stravování se stává životní styl, a ne krátkodobá „dieta". Neměli bychom mít pocit, že nám něco chybí.

Vysvětlili jsme si, že u hubnutí je zásadní energetický deficit, takže opravdu nejdůležitější je množství, které zkonzumujeme. Naučili jsme se spočítat svůj přibližný energetický příjem vzhledem ke svému cíli a také si uvědomit, že nezávisí na tom, v kolik hodin jíte či kolikrát denně, ale na tom, abyste jedli tak, jak vám to vyhovuje – a dokázali jste u toho tělu dodat potřebnou energii a živiny. Neřídíme se podle toho, že „někdo" „někde" říká, že tak to má být. Zásadní je vnímat svůj denní režim a nastavit si svůj jídelníček tak, aby vám vyhovoval a zejména aby byl udržitelný. Podstatné je, abyste nevyhlíželi konec tohoto režimu, ale naopak jste v něm stále s radostí

a dobrým pocitem pokračovali, protože vás neomezuje či nenutí jíst to, co vám nechutná, nebo jistým způsobem neuspokojuje. Jídlo má být radost a potěšení. A o to se moje kuchařky snaží!

Jestliže držíte v rukou tento třetí díl, zdá se, že se to daří a jíst ZDRAVĚ a LEHCE se stalo součástí vašeho života. Jsem ráda, že prahnete po další inspiraci, která váš jídelníček zase o něco obohatí. Jídelníček je potřeba neustále zpestřovat, abychom se nevraceli ke starým stereotypům a neodbývali se. Aby nás pořád bavilo zajímat se o to, co jíme, a nestala se z toho rutina. Rutina směřující k tomu, že jíme stále to samé, což nás pak vede k tomu, dát si jídla a potraviny, které jsou jiné, v tu chvíli zajímavější, lákavější, často bohužel nutričně chudé, zato energeticky bohaté. Nenechejte to dojít do tohoto stavu a stále se zajímejte, hledejte možnosti a novinky, inovujte svůj jídelníček nejen novými potravinami, ale právě i recepty. Neusněte na vavřínech a snažte se mít jídelníček pestřejší a pestřejší. A k tomu vám chci pomoci právě tímto 3. dílem kuchařky.

Ve třetím díle najdete recepty, které se na první pohled mohou mnohdy zdát jako zcela neslučitelné se zdravým životním stylem. Troufám si tvrdit, že když někomu řeknete, že jste ráno měli krupičnou kaši, na oběd svíčkovou, na svačinu sušenky a na večeři pochoutkový salát, tak ho rozhodně nenapadne, že jíte „zdravě", a už vůbec nebude věřit, že takhle můžete zhubnout. Samozřejmě že v podobě, v jaké tato jídla známe, by opravdu nejspíše nešlo o vyvážené chody bohaté na bílkoviny, s dostatkem vlákniny, bez přidaného cukru a s nižším obsahem tuku. Ve své klasické podobě by se bohužel jednalo o jídla bohatá na sacharidy, chudá na vlákninu, zato ale plná přidaných cukrů a také ne příliš vhodných tuků (ze zdravotního hlediska). Naopak bílkovin by takový jídelníček měl pomálu a zcela určitě by nevedl k vyváženému složení těla a optimální hodnotě tuku v těle. Nehledě na to, jak bychom se cítili a případně jaký dopad by toto stravování mělo na náš zdravotní stav v dlouhodobém horizontu.

Takže ano, třetím dílem si sice vyhodíme z kopýtka, protože si ukážeme, jak si i taková jídla lze připravit, ale jejich složení bude dbát na vyváženost a vysokou nutriční hodnotu. Postará se o to, abychom organismu poskytli vše potřebné, současně se nemuseli obávat o své zdraví, a naopak se po fyzické stránce cítili ve svém těle dobře.

FIT Z MNOHA ÚHLŮ...

Pravdou je, že v názvu kuchařky je slovíčko FIT zcela záměrně, a to nejen pro odlišení receptu od toho „klasického". Většině z nás toto slovo evokuje návaznost spíše na pohybovou aktivitu. I v tomto směru v knize naleznete zásadní změnu oproti předchozím dílům. Cílem už není jen ohlídat si energetický příjem v energetickém deficitu a hledat co nejméně energetické potraviny (ideálně s větším objemem pro zasycení), ale naopak jídelníček živinově doplnit a dodat

tělu dostatek energie při zvýšeném výdeji způsobeném pravidelnou pohybovou aktivitou či cíleným pohybem a sportem.

Mnoho receptů z kuchařky (konkrétně kapitoly „fit slaďáci", „fit dobrůtky" a „fit zrníčkobraní") se dá využít jako rychlé svačinky před pohybovou aktivitou nebo pro doplnění celkové energie za den. Díky nim můžete obohatit svůj běžný jídelníček o další svačinku, pamlsek, chuťovku, která pomůže doplnit energii vydanou pohybovou aktivitou. Proto kuchařka obsahuje více receptů a potravin, které obsahují postupně se uvolňující energii, proto více komplexních sacharidů jako vločky, rýže, krupice, ale také rychlé zdroje energie, které nezatíží před cvičením, či naopak dodají rychleji energii při větším vyčerpání a únavě. Proto zde najdete více ovoce, recepty s čokoládou, ale i potraviny bohaté na tzv. zdravé tuky (nenasycené mastné kyseliny), jako jsou semínka, oříšky atd.

Nebojte, i vy, co necvičíte či nemáte více pohybové aktivity, recepty z této kuchařky využijete, i vy si můžete zpestřit a rozšířit repertoár svých oblíbených či zažitých jídel – i to je velmi důležité.

Zásadní je mít cíl a tomuto cíli přizpůsobit svůj adekvátní energetický příjem na den. Jestliže tedy máte jíst 7 500 kJ denně pro redukci tuku, 7 500 kJ na udržování nebo 7 500 kJ při vyšší pohybové aktivitě (budete už i budovat aktivní hmotu), vaším cílem bude vždy tento energetický příjem naplnit. Proto si budete jídelníček skládat tak, abyste tuto energii tělu denně poskytli. Rozhodně nevadí, když si dáte něco dobrého z kapitoly „fit pamlsky". Naopak! Jídelníček je třeba poskládat jako puzzle. K tomu vám mohou být dobrým pomocníkem energetické hodnoty jednotlivých chodů a tipů na kombinace, které naleznete v každé mé kuchařce.

UDRŽENÍ DOSAŽENÝCH VÝSLEDKŮ A ZASE TROŠKA MATEMATIKY

Časem, když se člověk blíží ke svému cíli nebo do něj už dojde, podaří se mu zhubnout, má tendence „povolovat". Je to přirozené. Máme pocit, že už není třeba se tak „hlídat", navíc být stále v energetickém deficitu je samozřejmě psychická zátěž a tělu se to přirozeně nelíbí. A jsme opět u toho! Raději volme cestu co nejméně extrémní, protože dlouho se trápit nechceme a logicky to ani nevydržíme.

Ale i samotné udržení dosažených výsledků je jistým způsobem řízený proces, bez nadsázky by se dalo říci, že ten nejtěžší a nejdůležitější. Udržení dosažených výsledků rozhodně není „zadarmo", stále musíme dbát na to, co jíme. Rozdíl oproti hubnutí je právě v množství energie, kterou tělu máme dodávat. Při hubnutí se potřebujeme dostat do energetického deficitu oproti energetickému příjmu v době, kdy máme hmotnost stabilní. Při dosažené hmotnosti (složení

těla), kdy jsme spokojení a chceme si ji udržet, už tedy není třeba vytvářet energetický deficit. Cílem je udržet příjem a výdej v rovnováze a najít množství energie na den, kdy si tento stav udržujeme. Ale pozor, dostat se do vyššího příjmu než výdeje může být velmi snadné. I jedna tabulka čokolády k jinak velmi vzornému jídelníčku může zapříčinit narůst hmotnosti a bez většího energetického výdeje aktivitou to bude zejména nárůst tukové tkáně.

Je třeba počítat s jakousi mírou „adaptace" organismu na snížení příjmu při snaze hubnout, a proto, ač již není cílem hubnutí a je třeba navýšit energii, nedoporučuji se vrátit k dřívějším návykům a zcela popustit uzdu. Je třeba energii zvyšovat pěkně pomalinku a vědomě. Pokud jste tedy redukovali tukovou tkáň při energii 6 500 kJ na den, můžete zkusit energii navýšit na 7 000 kJ. Postupujte pomalu, ale jistě, zvláště v případě, když zároveň zásadně nezvýšíte pravidelnou pohybovou aktivitu. Za měsíc pak zhodnoťte reakci vašeho těla.

Pokud váha klesá, jste stále v energetickém deficitu. Takže pozor, tento stav už nemusí být žádoucí, takže příjem energie zase zvyšte! Pokud už váha neklesá, ale udržuje se, výborně! Můžete zkusit dle potřeby přidat dalších 500 kJ. Takto můžete pokračovat až do doby, než by se začalo něco dít či než budete jíst tak, že jste vlastně nasycení, nemáte chutě, máte energii, je vám zkrátka dobře. Jestliže se vaše hmotnost po nějaké době zvýší, je dobré zjistit, zda narůstá tuková, nebo svalová tkáň. Často může jít o svalovou hmotu, jelikož měla „z čeho" se zvýšit. To při energetickém deficitu neměla.

Samozřejmě je zásadní, jak se budete cítit. Určitě se nebojte energii navyšovat. Adaptaci na nízký energetický příjem je třeba zlomit! Jen buďte trpěliví.

Aby nestrádala ani vaše hlava a neměli jste chutě na jídla a potraviny, které vás lákají, protože jste je dlouho neměli, naučte se do fit kabátku jídla převlékat trvale a neustále myslete na co, co tělu dodáváte. A hlavně se neodbývejte. Změnou při udržování stabilní hmotnosti bude to, že pro doplnění energie na den si můžeme „dopřát" více energie, živin, a tedy větší množství jídla. Repertoár potravin se rozšíří o ty, které jsme při hubnutí zařazovali méně. Ne, že bychom si je nemohli dát, ale výhodnější pro nás bylo sníst jídlo, které nás více zasytilo či bylo opticky větší. (Např. dát si raději 100 g řeckého jogurtu s 0,1 % tukem než 50 g zakysané smetany s 12 % tuky na dip.)

Využijte toho, že máte tělu dodat více energie, ať už chcete hmotnost stabilizovat, či máte zvýšený výdej, a zkoušejte a obohacujte svůj jídelníček. Díky tomu vás to nikdy neomrzí a nesklouznete zpět k volbě třeba vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které jsou často nutričně velmi chudé, ale jsou to energetické „bomby".

V tomto dílu kuchařky opět uvidíte, co vše se dá do vyváženého jídelníčku zcela bez výčitek zařadit.

Ruku v ruce s celou myšlenkou 3. dílu bude třeba si vysvětlit pár pojmů. Jelikož nás bude velkou částí receptů doprovázet proteinový prášek, který často právě z klasických receptů dokáže vytvořit ty „fit", bude dobré si jej blíže představit.

BÍLKOVINY (PROTEINY) A POUŽITÍ PROTEINOVÉHO PRÁŠKU V RECEPTECH

Než se dostaneme k samotnému proteinovému prášku, musíme začít základními informacemi, a to zejména funkcí bílkovin v organismu. S tím přichází i řada otázek. Jaké benefity nám jejich dostatečná konzumace může přinést? S čím nám mohou pomoci? Má jejich konzumace i nějaká úskalí? Je potřebné si říci, kolik bílkovin potřebujeme a odkud je můžeme poměrně snadno získat, a také zjistit, zda své nároky pokryjeme běžnou stravou. To znamená, zda má smysl jíst potraviny s nápisem HIGH PROTEIN, kterých přibývá jako hub po dešti, či dokonce svou stravu doplnit o proteinový prášek. Pokud se rozhodneme jej používat, můžeme si klást některé další otázky – např. pro koho je tento doplněk vhodný nebo jak se vyznat ve výběru, když je na trhu těchto proteinových prášků (= proteinů) takové množství.

Tato kapitola je velmi, velmi široká, ale pro pochopení této kuchařky, která se vás snaží naučit jíst vyváženě, adekvátně a fit, je nezbytná. Důležité je vždy vše správně pochopit a nepodnikat nic naslepo.

DOBA PROTEINOVÁ

Bílkoviny jsou moderní trend této doby. Jak já říkám, nastala doba proteinová, kdy potraviny s nápisy PROTEIN, HIGH PROTEIN nebo SOURCE OF PROTEIN na rozdíl od sacharidů a tuků, které byly v různých obdobích brány spíše negativně a na něž se často díváme skrz prsty do teď – viz diety low carb, low fat, zažívají obrovský „boom". Bílkoviny si vydobyly přesně opačný pohled díky „dobré pověsti" a pozitivnímu efektu na lidský organismus. Spojení HIGH PROTEIN je proto vyhledáváno, a to nejen vyznavači fitness či lidmi, co chtějí hubnout. Díky masovému rozšíření do běžných obchodů s potravinami se tyto potraviny stávají součástí jídelníčku veškeré populace (rychlá svačinka, náhrada sladkostí…).

Nastává až démonizace bílkovin – slovo „PROTEIN" u potravin často vnímáme jako: „zdravý", „na růst svalů", „na hubnutí" či „něco lepšího".

BENEFITY DOSTATEČNÉ KONZUMACE BÍLKOVIN

Zjednodušeně řečeno: bílkoviny (proteiny) jsou základní stavební jednotky všech živých organismů. Základní jednotkou jsou aminokyseliny, přičemž 8 z nich je pro dospělého člověka esenciálních, to znamená nezbytných. Protože si je tělo neumí samo vyrobit, musíme je přijímat ve stravě.

Podílí se na tvorbě, regeneraci a obnově svalové tkáně. S tím souvisí ochrana svalové tkáně, která je potřebná např. při redukci tuku a následně také pro udržitelnost výsledků a zabránění jojo efektu. Zásadní je samozřejmě obnova a ochrana u sportovců, ale také u dětí a seniorů. Bílkoviny dále působí v těle jako enzymy, katalyzátory (= urychlovače), hormony, mají obrannou funkci a jsou důležitou součástí našeho imunitního systému.

V rámci výživy jsou vyzdvihovány i díky termickému efektu, který je u bílkovin vyšší než u sacharidů a tuků. Tělo musí vynaložit energii k samotnému trávení a metabolismu bílkovin v těle, což je opět výhodné při hubnutí. Bílkoviny navozují větší a delší pocit sytosti, a tak potlačují chuť a hlad a omezují přejídání se.

Důvodů pro jejich dostatečnou konzumaci je více než dost. Avšak pozor, neznamená to, že sacharidy či tuky v našem jídelníčku nejsou důležité. Zásadní jsou všechny živiny a právě vyváženost. Jídelníček bez extrémů a zákazů nám umožňuje být v pohodě, případně co nejpohodověji zhubnout.

MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN NA DEN

Bílkoviny by v našem jídelníčku měly dodávat 20–30 % energie z celkového denního energetického příjmu. Častěji se však setkáme s množstvím gramů bílkovin na kilogram ideální hmotnosti na den. Není to ale tak jednoduché. Toto doporučení neplatí obecně pro všechny, avšak právě s ohledem na všechny jmenované benefity by se mělo množství bílkovin pro běžnou zdravou populaci či rekreační sportovce pohybovat mezi 1,2–1,6 g bílkovin/kg ideální hmotnosti. Ačkoli WHO doporučuje pro nesportující populaci 0,8 g/kg/den, nemusíme se bát toto množství u zdravého člověka překročit, obzvláště při zvýšené pohybové aktivitě, stresu nebo právě s cílem navyšování aktivní hmoty.

Dalo by se říci, že čím vyšší a častější fyzickou aktivitu vykonáváme, tím by měl být příjem bílkovin vyšší. Zejména při silových sportech, kde je snaha o nárůst svalové tkáně, by se množství bílkovin mělo vyšplhat na 1,6–2,2 g/kg ideální hmotnosti. Také při redukci tuku bychom měli mít za cíl co nejvíce svalovou hmotu ochránit a využít dalších výhod bílkovin (větší nasycení, omezení chuti), proto i zde bychom měli aspoň 1,6 g bílkovin/kg ideální hmotnosti dodat. A opět platí, že s častějším a intenzivnějším tréninkem bychom měli množství ještě navýšit.

Pokud tedy vážíte např. 90 kg a vaše ideální hmotnost je 73 kg, snažíte se tedy být v energeticky rozumném deficitu (max. 15–20 %), pak by ideální množství bílkovin pro vás mohlo být okolo 117 g na den.

Na druhou stranu, pokud nemáte opravdu velmi náročné a pravidelné tréninky, více než 2,2 g bílkovin už není potřeba doplňovat. U zdravého jedince ani tato hodnota není spojována s negativním vlivem na zdraví, pro nesportující běžnou populaci je však toto množství opravdu zbytečné.

ZDROJ BÍLKOVIN

Na prvním místě by měl být vždy vyvážený jídelníček, který obsahuje všechny živiny. Často si vystačíme jen s běžně dostupnými potravinami bez potřeby doplňování speciálních high protein potravin či suplementu, jako je proteinový prášek.

Potraviny, které bychom měli zařazovat do vyváženého jídelníčku s důrazem na příjem bílkovin, na sobě často žádné speciální označení nemají. **Jde o přirozené formy bílkovin.** Je dobré dbát na méně tučné druhy (s výjimkou tučných druhů ryb), vyhýbat se potravinám s velkým množstvím energie z tuku (tučné maso, tučné mléčné výrobky) a snažit se vybírat si potraviny s minimem přidaného cukru (mléčné výrobky).

Živočišné:

- VEJCE (BÍLKY)
- MASO – krůtí, kuřecí, libové vepřové a hovězí
- RYBY – tuňák, losos, bílé ryby
- TVAROH – nízkotučný a polotučný
- SKYR
- ŘECKÝ JOGURT – 0,1–5 % tuku
- SÝRY (do 15 g tuku na 100 g) – sýr cottage, ricotta, sýr mozzarella light, sýr polotvrdý 20 a 30 % t. v s., tvarůžky

Rostlinné:

- OVESNÉ VLOČKY
- CIZRNA a další luštěniny
- TOFU
- LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ
- a další

Může se stát, že kvůli častějšímu a intenzivnějšímu provozování silových sportů, při redukci tuku, rekonvalescenci a při regeneraci potřebujeme vyšší příjem bílkovin než normálně. Nebo jen nejsme schopni do sebe dostat takový objem jídla, abychom nároky našeho organismu na bílkoviny naplnili. Pak je na místě popřemýšlet o vhodném suplementu, který nám pomůže se zvýšením bílkovin ve stravě.

Je proto vhodné zjistit, jaký je váš běžný příjem bílkovin v jídelníčku, a spočítat si, kolik bílkovin byste měli dodávat. Začínejte počítat na 1,4 g B na den/kg ideální hmotnosti, pokud je váš cíl redukovat tukovou tkáň a pohybové aktivity vykonáváte minimálně. Naopak, pokud se věnujete 2–3krát týdně rekreačně pohybové aktivitě či nemáte sedavé zaměstnání, může být výchozí hodnota i 1,6 g B na den/kg ideální hmotnosti.

Na základě výše uvedeného s touto informací dále pracujte. Lidé s nadváhou či lidé obézní velmi často přijímají málo bílkovin. Pokud zjistíte, že jich konzumujete méně, zaměřte se na potraviny, které můžete ve své stravě navýšit. Můžete např. přidat řecký jogurt na svačinku či ke snídani, odpoledne vypít kefír, na večeři si nedat jen chleba s lučinou, ale obložit jej třeba ještě tuňákem ve vlastní šťávě.

Často opravdu stačí využít obvykle dostupné potraviny, případně výrobky, které se dnes již prodávají téměř všude, a to běžné potraviny obohacené o vyšší množství bílkovin. Je pravda, že se s nimi „roztrhl pytel" a „proteinové" najdeme takřka vše – obohacené proteinové jogurtové nápoje, pudinky, kaše, palačinky, tyčinky, pečivo, cereálie, polévky, čokolády, zmrzliny, ale i třeba gumové bonbony. Je však nutné brát v úvahu spoustu dalších úskalí, která tyto potraviny přináší. Je nezbytné dívat se na složení výrobků (tuky, přidané cukry, vláknina…) a dokázat vybrat opravdu ty kvalitní, a ne ty, kde slovo protein 3krát zvýší cenu. Aby mohl výrobce legislativně toto označení používat, musí výrobek splňovat kritérium vysokého obsahu bílkovin – bílkoviny v potravině musí představovat alespoň 20 % její energetické hodnoty.

Největší jejich výhodou je, že jde o pohotové a rychlé řešení bez přípravy.

Využití proteinových suplementů

Pokud nejste schopni přijmout více jídla, či naopak jsou vaše potřeby vysoké a je pro vás náročné je „projíst", vymyslet, nachystat (pro někoho je příliš do jídelníčku „narvat" již 80 g, pro jiného 120 g), pak má smysl začít užívat i proteinové suplementy = proteiny.

Další důvod jejich zařazení může být **po pohybové aktivitě**, kdy je jejich cílem dodat rychle stravitelnou a využitelnou formu bílkovin, a podpořit tak co nejdříve svalový růst, obnovu a regeneraci.

Nahradit jídlo, např. svačinku, můžeme také proteinovým nápojem jakožto rychlou variantou, když si nechceme kupovat párek v rohlíku na benzince.

Proteinový prášek však může pomoci i v rámci receptů, kde volbou různých příchutí napomůže ochutit (osladit) daný pokrm, a tím pádem snížit množství přidaného cukru. I zde nám často

pomůže navýšit množství bílkovin v pokrmu, kde je ho nedostatečné množství, a v situaci, kdy se nám hůře plní množství bílkovin na den. V kuchařce se často setkáte se **zařazením proteinu do receptů při vaření či pečení**, to proto, aby se nám i bez popíjení shaků množství bílkovin v jídelníčku podařilo navýšit. Přidání proteinového prášku do kaší, smoothie, mugcaků, ale i buchet, koláčů a dortíků dělá jídelníček (i při hubnutí) hned příjemnější, protože se svých oblíbených jídel nemusíme vzdávat. Právě zvýšením bílkovin dosáhneme na všechny výše zmiňované benefity jejich adekvátního příjmu a koláč bude nutričně hodnotnější a více zasytí. Toho, že by se protein vařením zničil, se bát nemusíte.

VÝBĚR PROTEINOVÉHO PRÁŠKU

Dnes existuje opravdu obrovské množství proteinových prášků a může být velmi náročné si mezi nimi vybrat. Obzvlášť když se o ně do té doby člověk moc nezajímal. Toto téma je samo o sobě velmi široké. Není však náplní kuchařky, proto se pokusím shrnout nejzásadnější body. Hlavně pak to, co pro nás bude v praxi podstatné.

Rozdělit proteiny můžeme dle zdroje, a to na ŽIVOČIŠNÉ (nejvíce pocházející z kravského mléka) a ROSTLINNÉ (pocházející např. ze sóji, hrachu, rýže, konopí).

Ze živočišných jsou nejvíce užívané **syrovátkové proteiny** (na obalech mívají napsáno 100 % whey, tzn. že neobsahují jiný zdroj proteinu). Jsou oblíbené díky své rychlé využitelnosti a snadné stravitelnosti. Obsahují nejvyšší množství esenciálních aminokyselin, proto jsou ideální pro doplnění bílkovin po pohybové aktivitě, zejména silovějšího zaměření. (Pozor, neplést si se sušenou syrovátkou např. z lékárny. Ta se nevyrábí mikrofiltrací syrovátkového proteinu přes zkřížené keramické filtry, tedy **CFM metodou** jako tyto suplementy, obsahuje vysoké množství mléčného cukru, laktózy, a minimum bílkovin. Nezachovává si ani biologicky aktivní látky, které např. podporují imunitu.)

Mezi syrovátkové proteiny patří:

SYROVÁTKOVÝ KONCENTRÁT, SYROVÁTKOVÝ IZOLÁT a SYROVÁTKOVÝ HYDROLYZÁT.

Liší se například tím, kolik bílkovin daný produkt obsahuje, případně kolik má v sobě mléčného cukru (laktózy), tuku a dalších vedlejších látek.

Syrovátkový koncentrát (WPC) vybírejte s alespoň 75–80% zastoupením bílkovin, zbytek tvoří pár gramů laktózy (cca 4–6 g) a také tuku. Pro „nováčky" a rekreační sportovce jde o ideální protein, obzvláště, pokud netrpíte laktózovou intolerancí a nevadí vám zbytková laktóza. Jedná se určitě o nejběžnější proteinový prášek, se kterým se můžeme setkat.

Syrovátkový izolát (WPI) obsahuje nejčastěji až 80–95 % bílkovin, tím pádem má téměř nulové množství mléčného tuku a cukru (laktózy). Je proto vhodný při redukci, u rýsovacích diet, ale i pro osoby trpící laktózovou intolerancí.

Syrovátkový hydrolyzát (hydro) je koncentrát či izolát, který je ještě dále zpracován a naštěpen pro lepší a rychlejší vstřebatelnost. To je ceněno u silových sportů, kdy chceme po náročném tréninku bílkovinu doplnit co nejrychleji.

Dále se můžeme setkat s MICELÁRNÍM KASEINEM, přičemž kasein je vedle syrovátky další frakcí mléka. Kasein je v mléce obsažen podstatně více než syrovátka (80 % kasein: 20 % syrovátka). Obsahuje cca 80 % bílkovin, ale rozdíl je v rychlosti stravitelnosti. Kasein je pomalu stravitelný, takže jeho příjem zajišťuje postupné uvolňování kvalitních bílkovin do organismu. Dokáže tak zasytit na delší dobu. Toho se využívá zejména před spaním (noční protein) či obecně tam, kdy se dlouho nedostaneme k jídlu. Je však ceněn i pro další látky – tzv. bioaktivní peptidy, které mají příznivý vliv např. na náš imunitní systém a obranyschopnost.

Setkat se můžeme také s vícesložkovými proteiny, které spojují např. syrovátkový protein a micelární kasein či vaječnou bílkovinu. Všechny jsou vhodné např. během dne jako svačinka nebo když nestíháme.

Pro vegetariány, vegany či osoby s alergií na mléčnou bílkovinu, případně osoby velmi citlivé na laktózu jsou tu samozřejmě na výběr **rostlinné proteiny**. Musíme však počítat s tím, že oproti syrovátce jsou méně hodnotné a je třeba je mezi sebou kombinovat (např. kombinace luštěnin a obilnin dává kompletní tzv. aminokyselinové spektrum, takže v proteinech najdeme pak hrachový a rýžový protein). Kromě toho mají často velmi specifickou chuť. Je tedy potřeba hledat takový, který nám „nevadí" a ještě má vhodné poměry aminokyselin. Je dobré se dívat po moderních rostlinných proteinech, v nichž se výrobce snaží nakombinovat optimální složení pro nejlepší využitelnost a stravitelnost proteinu.

Jestliže ve složení proteinu či proteinových potravinách (např. u proteinových tyčinek) uvidíte (obzvlášť na prvních místech ve výčtu) KASEINÁT VÁPENATÝ nebo HYDROLYZÁT KOLAGENU, snažte se jim vyhnout. Jde o levnější formy proteinu, kterým chybí aminokyseliny, jež jsou potřebné např. ke vzniku svalové bílkoviny. Nejedná se tedy o plnohodnotné bílkoviny.

CO DALŠÍHO ZOHLEDNIT PŘI VÝBĚRU PROTEINU

Proteiny obsahují další, tzv. **přídatné**, látky, které jsou podle mého názoru při výběru zásadní a mohou o naší volbě rozhodnout.

Co se týče výše uvedeného základního rozdělení, nejčastěji volíme syrovátkový koncentrát či syrovátkový izolát. Ale i v případě přídatných látek máme výběr obrovský. Můžeme volit nejen na základě ceny, ale také podle toho, co bylo do jednotlivých proteinů **přidáno**.

K dostání je protein bez sladidel, bez konzervantů, bez aromat i bez barviv.

Do proteinu mohou být přidány další látky kvůli příchuti a samozřejmě následně chuti.

Některý protein je sladký, jiný jen velmi jemně. Některý obsahuje jeden druh sladidla (stévii, sukralózu), další pak dva nebo tři druhy sladidel.

Některý protein se rozpouští lépe, jiný hůře. Některý více pění, některý zase vůbec.

Některý snášíme lépe a jiný hůře, protože někdy je do proteinu přidána směs trávicích enzymů, které nám pomáhají lépe strávit proteiny.

V některých dokonce najdeme barviva. Ta mohou být přírodní (červená řepa, kakao), nebo průmyslová (Tatrazin, potravinářská červeň, brilantní modř). Průmyslová barviva jsou zcela zbytečná a měli bychom se jim z hlediska zdraví spíše vyhýbat.

Přidání některých látek do proteinu vede k jeho větší oblíbenosti, a to díky lepší chuti a pohodlnému použití (nehrudkuje, nepění...). Rozhodnutí je jen na nás. Zda jsou látky, které jsou do proteinu přidány, v rozporu s tím, co chceme tělu dodávat, anebo zda protein používáme jednou za čas, a tím pádem to tolik neřešíme, ale chceme, aby nám hlavně chutnal.

Nejjednodušší volbou, pokud chceme tělu dodávat jen čistou bílkovinu, je pořídit si proteinový prášek tzv. NATURAL či bez příchutě, neochucený.

Složení na obale pak vypadá takto:

- *Syrovátkový proteinový koncentrát (100 %).*
- *Ultrafiltrovaný nedenaturovaný syrovátkový proteinový koncentrát (mléko), emulgátor (slunečnicový lecitin).*

Zakoupit můžete i neochucený protein, který je dochucen např. lyofilizovaným ovocem (ovoce sušené mrazem) nebo kakaem, případně aromatem:

- *Pure raspberry: 80% grass fed protein (min. 74 %), lyofilizované maliny (min. 13 %), enzymatická směs Opti–7–Digest (amyláza, celuláza, laktáza, lipáza, proteáza, papain, bromelain).*

K dostání jsou proteiny sice již ochucené, ale obsahující jen 1 sladidlo (sukralóza či stévie):

- *Příchuť čokoládové brownie: syrovátkový proteinový koncentrát (mléko), emulgátor (sójový lecitin), odtučněný kakaový prášek, aroma, sladidlo (sukralóza).*
- *WHEY PROTEIN 80 sukralosa chocolate brownie: syrovátkový proteinový koncentrát CFM (min. 75 %), kakaový prášek (min. 5 %), slunečnicový lecitin, konzervant: sůl kamenná, glycin, sladidlo sukralosa, enzymatická směs Opti–7–Digest (amyláza, celuláza, laktáza, lipáza, proteáza, papain, bromelain).*
- *Chocolate brownie: syrovátkový proteinový koncentrát CFM (min. 75 %), kakaový prášek (min. 5 %), slunečnicový lecitin, konzervant: sůl kamenná, glycin, sladidlo: stévie enzymatická směs Opti–7–Digest (amyláza, celuláza, laktáza, lipáza, proteáza, papain, bromelain).*

Setkat se můžete také s proteiny s více sladidly či proteiny s mnoha dalšími látkami nebo barvivy:

- *Čokoláda: koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko), emulgátor: sójový lecitin, který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, nízkotučný kakaový prášek (10–12%), taurin, čokoládové aroma, smetanové aroma (mléko), chlorid sodný, L–glutamin, L–leucin, zahušťovadlo: xantanová guma, sladidla: acesulfam–K, sukralóza, izolát mléčné syrovátky (mléko), emulgátor: sójový lecitin, výtažky bromelainu z Ananas comosus (1200 GDU/g), výtažky papainu z Carica papaya (1.5 FIP U/mg).*
- *Příchuť pistácie: syrovátkový proteinový izolát 88% [syrovátkový proteinový izolát , emulgátor: lecitiny (sója)], smetana (částečně hydrogenovaný kokosový tuk, sušené odstředěné mléko, emulgátory (E471, E472a), glukózový sirup, sacharóza, mléčná bílkovina , stabilizátor (draslík, fosfáty), protispékavé látky (fosforečnany vápenaté)], L–glutamin 2,5%, příchutě, emulgátor: lecitiny (sója), zahušťovadla (karagenan, xantanová guma), sůl, protispékavé látky (oxid křemičitý), L–leucin 0,2%, sladidlo (sukralóza), L–isoleucin 0,1%, L–valin 0,1%, barvivo (Tartrazin*, indigotin).*

NÁHRADA PROTEINOVÉHO PRÁŠKU V RECEPTECH

Na tomto místě bych ráda poukázala na to, že ač je v kuchařce u receptů v surovinách zjednodušeně napsaný protein, výběr je hlavně na vás a vašich preferencích. Snad vám zde uvedené informace o proteinech i jejich rozdělení pomohou s rozhodováním a výběrem. A samozřejmě také s tím, zda jej vůbec chcete v receptech využívat.

Většina receptů se bez nich obejde (mimo výjimky, jako je např. proteinová poleva), v samotném receptu tedy není zapotřebí velkých změn.

Např. místo 20 g proteinového prášku v tvarohovém krému (20 g proteinu dodá cca 15 g bílkovin a 330 kJ) můžete přidat 125 g nízkotučného tvarohu, který krém doplní právě o 15 g bílkovin. Energeticky přitom dodáme 360 kJ a jen o 4 g více mléčného cukru. (V případě potřeby lze tvaroh pořídit i bezlaktózový.)

Možnosti zde tedy určitě jsou.

Můžete také využít variantu natural proteinu, která se hodí nejen do slaných receptů (např. u pečiva), ale i do těsta, krémů nebo nápojů „na sladko". Např. místo mléka a čokoládového proteinu použijeme u proteinového kakaa mléko, natural protein a přírodní kakao, příp. jej můžeme dochutit erythritolem, či jej nepřidávat, pokud nechceme energeticky navyšovat příjem. Je však nutno počítat s tím, že bude nejspíše potřeba pokrm více ochutit. (Pokud se rozhodnete kakao osladit Flavdrops kapičkami, které obsahují sukralózu, můžete už rovnou sáhnout přímo po čokoládovém proteinu se sukralózou.) Je jen a jen na vás, jakou formu ochucení použijete – zda erythritol, čekankový sirup nebo ovoce. V malé míře se nemusíte bát ani medu či cukru, obzvlášť, pokud je váš energetický výdej vysoký a vaším cílem je energii doplnit. Musíme opravdu vždy zohlednit své vlastní cíle a preference a to, s čím je naše mysl zajedno.

Pokud v těstu protein zcela vynecháme , vždy jej nahradíme stejným množstvím mouky. Místo 20 g proteinu tak do těsta přidáme o 20 g mouky více.

I zde však musíme počítat s tím, že se výživové složení změní. Jak se změní, můžete porovnat na příkladu níže.

ROZDÍL ve výživových hodnotách v případě, že proteinový prášek nepoužijeme, ale nahradíme ho moukou ve stejném množství:

FIT KŘEHKÉ TĚSTO a sušenky z něj

S POUŽITÍM 25 g PROTEINU v těstě:

Celá porce 370 g těsta (např. na sušenky): 4 190 kJ
47 g B, 100,3 g S, 3,4 g cukru, 42,3 g T

Na 100 g sušenek (cca 3 ks): 1 133 kJ
12,7 g B, 27,1 g S, 0,9 g cukru, 11,4 g T

BEZ POUŽITÍ 25 g PROTEINU v těstě a místo něj přidání 25 g hladké špaldové mouky:

Celá porce 370 g těsta (např. na sušenky): 4 147 kJ
31,8 g B, 115,4 g S, 2 g cukru , 40,9 g T

Na 100 g sušenek (cca 3 ks): 1 121 kJ
8,6 g B, 31,2 g S, 0,6 g cukru, 11,1 g T

LETNÍ DROBENKOVÝ KOLÁČ s lesními plody

S POUŽITÍM PROTEINU – 25 g do těsta + 20 g do krému:

Celý koláč 650 g: 4 935 kJ
88,3 g B, 113,4 g S, 26,5 g cukru, 37,8 g T

1/4 = cca 162,5 g koláče: 1 233,8 kJ
22,1 g B, 28,4 g S, 6,6 g cukru, 9,5 g T

BEZ POUŽITÍ celkem 45 g PROTEINU a místo něj přidání 25 g hladké špaldové mouky do těsta:

Celý koláč 630 g: 4 575 kJ
62,5 g B, 122,8 g S, 24,4 g cukru, 35,4 g T

1/4 = cca 157 g koláče: 1 143,8 kJ
15,6 g B, 30,7 g S, 6,1 g cukru, 8,9 g T

VERZE JÍDELNÍČKU PRO PŘEDSTAVU ROZDÍLŮ

S PŘIDANÝM PROTEINOVÝM PRÁŠKEM:

SNÍDANĚ:
160 g letního koláče včetně proteinu (22,1 g B, 28,4 g S)

DOPO SVAČINKA:
sardinková pomazánka + 30 g knäckebrotů multigrain (14,6 g B, 21,7 g S)

OBĚD:
150 g fit holanďáka + 200 g květákového pyré + 200 g brambor (31 g B, 64,8 g S)

ODPO SVAČINKA:
100 g sušenek, včetně proteinu (12,7 g B, 27,1 g S)

VEČEŘE:
Fit pochoutkáč s chia bulkou (s proteinem) (30 g B, 34,6 g S)

= 110,4 g BÍLKOVIN
= 176,6 g SACHARIDŮ

BEZ PŘIDANÉHO PROTEINOVÉHO PRÁŠKU:

SNÍDANĚ:
160 g letního koláče bez proteinu (15,6 g B, 30,7 g S)

DOPO SVAČINKA:
sardinková pomazánka + 30 g knäckebrotů multigrain (14,6 g B, 21,7 g S)

OBĚD:
150 g fit holanďáka + 200 g květákového pyré + 200 g brambor (31 g B, 64,8 g S)

ODPO SVAČINKA:
100 g sušenek bez proteinu (8,6 g B, 31,2 g S)

VEČEŘE:
Fit pochoutkáč s chia bulkou (bez proteinu) (24 g B, 39,6 g S)

= 93,8 g BÍLKOVIN
= 188 g SACHARIDŮ