

Obsah

Malými kroky k velkým vítězstvím

I. Život bez cukru

Co je to cukrovka

Typy cukrovky

Nepřítel před branami

Máme či nemáme cukrovku?

Kterak lidstvu přibývá na váze a ubývá na zdraví

Metabolický syndrom

II. Zákon o zachování hmoty

Energetický příjem a výdej

Příjem energie

Výdej energie

Bazální metabolismus

Počítání potravin

Myslím, tedy jím. Ale méně.

Kdy se vážit

III. Přišel jsem, viděl jsem, snědl jsem

Rozdělení potravin

Bílkoviny

Tuky

Sacharidy

Vláknina

Glykemický index potravin

IV. Žij zdravě a nebolí to

Zdravý jídelníček

Doporučený postup při výběru potravin

Přehled vitamínů

Ovoce a zelenina 5x denně

Vitamíny a kde je najdeme

Pitný režim

V. Vydržet a netrpět

Trvalá změna

Nakupuji s mírou

Na dovolené si dovolím, ale ne všechno

Vařím a nepřibírám

5	Předkrmy	40
7	Sýrový quiche	40
7	Flambovaný koláč	41
7	Rajčatový koláč	42
9	Savojská omeleta	43
10	Slané palačinky (Galletes)	44
10	Cuketové suflé	45
10	Lososové kuličky s tofu	46
11	Zeleninové bábovičky	47
11	Rajčata s mozzarellou (Insalata caprese)	48
15	Roketový salát s parmskou šunkou	49
15	Marinovaná cuketa	50
16	Marinované papriky	51
17	Panzanella	52
17	Pikantní koláčky	53
17	Pečený lilek	54
17	Plněná rajčata po sicilsku	55
18	Italská zelenina	56
19	Letní zeleninové brambory	57
21	Pomažánky	58
21	Lososová	58
21	Sardinková	59
21	Z uzené ryby	60
21	Tvarohová s vejci a křenem	61
22	Sýrová s pórkem	62
23	Polévky	63
25	Kuřecí polévka s čočkou	63
25	Kuřecí polévka s kokosovým mlékem	64
25	Bouillabaisse (marseilleská rybí polévka)	65
26	Hustá pórková polévka	66
26	Francouzská cibulačka	67
27	Zelná polévka	68
28	Zlatá polévka	69
33	Zlatý Mung dál	70
35	Hříbková	71
35	Gulášová	72
35	Hrášková	73
36	Pórková	74
37	Z fazolových lusků s řeřichou	75
39	Polská zelnice	76

Námořnická rybí z Ostende
 Kuřecí polévka Waterzoi
 Minestrone (zeleninová polévka)
 Fazolová polévka
 Toskánská polévka

Hlavní jídla

Kari s rýží, čočkou a zeleninou
 Smažené kuře s brokolicí a nudlemi
 Kuře kung pao
 Knedlíčky dim sum
 Vepřové soté na zázvoru
 Mořský jazyk po bretaňsku
 Bearnský zeleninový hrnec
 Francouzské brambory
 Provensálská plněná zelenina
 Kohout na víně (Coq au vin)
 Hovězí carbonnade
 Kuřecí soté podle Alice
 Venkovské kuřecí soté
 Ryba po mlynářsku
 Ratatouille
 Zapékaná cuketa s rajčaty
 Boloňské špagety
 Špagety s tuňákem
 Špagety s uzeným lososem
 Špagety Alfredo
 Penne primavera
 Penne s olivovo-kaparovou omáčkou
 (alla puttanesca)
 Farfalle s ovčím sýrem a špenátem
 Těstovinový salát s tuňákem
 Lasagne
 Zeleninové lasagne
 Cannelloni se špenátem a ricottou
 Rizoto s hráškem
 Šafránové rizoto
 Špenátové rizoto
 Pizza – těsto na pizzu
 Pizza Margherita
 Pizza Tonno
 Plněná pizza (Calzone)
 Hovězí na červeném víně
 Grilované steaky „alla pizzaiola“
 Telecí řízky Saltimbocca
 Jehněčí kýta s gorgonzolou

77 Kuřecí řízky po milánsku 122
 78 Kuře s olivami 123
 79
 80 **Saláty** **124**
 81 Galský salát 124
 Nicoise (Salát z Nice) 125
 82 Salát Monte Cristo 126
 83 Salát s kozím sýrem 127
 84 Fazolkový s koprem 129
 85 Paprikový salát s brokolicí 130
 86 Jarní salát 131
 87 Salát z červeného zelí 132
 88 Zelň salát s mrkví 133
 89 Zimní salát s křenem 134
 90 Salát z čínského zelí s kapií 135
 91 Rajčatový salát s petrželkou 136
 92 Ředkvičkový s ledovým salátem
 a žlutou paprikou 137
 93 Barevný salát 138
 94 Bramborový salát s fazolkami 139
 95 Cizrna s rajčaty 140
 96 Čočkový salát 141
 97 Kuřecí salát se žampiony 142
 98 Ovocný s krůtím masem a kešu oříšky 143
 99 Kuřecí prsa s letní zeleninou 144
 100 Brokolice se sýrovou čepičkou 145
 101 Květák s pikantní sýrovou omáčkou 146
 102 Brokolice s parmazánem 147
 Špagety s rajčaty a brokolicí 148
 103 Cizrna se zeleninou 149
 104 Salát z fazolových lusků 150
 106 **Moučníky** **151**
 108 Mango s lepkavou rýží 151
 109 Mangový krém 153
 110 Čokoládová pěna
 (Mousse au chocolat) 154
 112 Čokoládové suflé 155
 113 Ovesné sušenky s kokosem 156
 114 Hrušky v červeném víně 157
 115 Dietní tiramisu 158
 116 Vaječný krém 159
 117 Koláč s ricottou 160
 118 Citronová granita 161
 120 Cookies na cesty 162
 121 Mrkvová halva 163

Malými kroky k velkým vítězstvím

Vážení a milí čtenáři!

Každý rok přichází máj, lásky čas, ke které zve hrdliččin hlas. Lásek je ovšem přešřel – k osobě opačného či stejného pohlaví, rodičům, vlasti, vzdělání, jídlu. Každému, co jeho jest a hrdlo ráčí.

Někteří z nás již prošli různými stádii lásek a zakotvili u té poslední, jídla a začali jíst, jedli a jedli, a jestli nezemřeli, jedí dodnes.

Občas se zastaví před zrcadlem a řeknou si: „Pánečku, jsem tohle ještě já? Měl bych s tím něco udělat. Začnu držet dietu.“

Vyrazí do nejbližší trafiky, nakoupí všechny lesklé časopisy, které mají na obálce slovo DIETA, a spokojeně supí domů. Úlovek rozloží na stole, připraví si nějaké to zobání, aby nevyhládlo, a začnou listovat, opisovat, skládat sliby o tom, jak zítra vstanou, výjimečně se neopaří čajem a:

- a) posnídají v klidu, lehce a zdravě
- b) nebudou si dávat nic tučného
- c) žádný dortík po obědě!
- d) po návratu z práce se nebudou na nic vymlouvat a začnou cvičit!!
- e) po šesté hodině večerní již žádné jídlo!!!

Ti odvážnější si svoje předsevzetí dokonce napíšu na lístek, který uloží na dobře viditelné místo. A odted' nastane těmto nebohým lidem skutečné martyrium.

Kromě oblečení je začnou tlačit všechny ty rozkazy, které sami sobě uložili. Rádi by je splnili, aby si zachovali důstojnost, jenže zvyk je skutečně železná svíravá košile. Výsledkem je, že místo, aby se lidé cítili spokojenější a zdravější, nějaké kilo zhubli, začnou se cítit hůře a někteří naopak z frustrace ještě přiberou (...nemá to cenu, stejně to nedokážu).

Kudy z tohoto začarovaného kruhu? Pojdme se inspirovat Matkou přírodou. Kdysi dávno jistý Charles Darwin předvedl světu svoji teorii evoluce. Nikoliv revoluce, hrrr na to, ale pomalý systematický proces, trvalá změna k lepšímu. Žádný tvor na světě se ráno neprobudil a neřekl si, už mě ta voda nudí, ode dneška žiji na souši. Nevylezl z vody, žábry se mu na povel nepřeměnily na plíce a nezačal se procházet po břehu. I kdyby se o to nakrásně pokusil, bídne by zahynul, metr od svého prostředí, na které byl po celý život zvyklý.

Svět je takový, jak na něj sami nahlížíme. A dokonce se umíme obelhávat! Nechce se nám cvičit? Ale vždyť na to není vůbec čas! (Víte, kdy já přijdu večer z práce domů? A co všechno ještě musím? Vůbec netušíte, kolik prachu se usadí na hrnečkách po babičce, a všechny je musím vyleštit!). A rotopedu v rohu smutně zrezne další součástka.

V mysli se nám vytvářejí obrazy, které nás někdy straší, někdy povzbuzují. Pro tuhle chvíli se rotoped proměnil v monstrum, ke kterému chováme nepřekonatelný odpor. Dokonce se ho bojíme. A tohle všechno zapřičiňuje, že nejvíce energie nás stojí jen se k němu přiblížit.

Malými kroky je potřeba se přiblížovat k vytčenému cíli a velká změna přijde sama! Jestli chcete zhubnout, neodpírejte si všechno naráz. Každý den odstrčte z talíře jedno sousto, druhý den dvě sousta... Přečtete si na rotopedu noviny. Další den zkuste minutu šlapat. Další den dvě minuty. Vyjděte první den dva schody, druhý den tři... Představujte si, že to jsou schody do nebe. Nebe bez nadváhy, infarktů a cukrovky 2. typu.

A o tom bude tato knížka.