

Dr. PIERRE DUKAN

Dukanova **dieta**

s novými recepty



Dr. PIERRE DUKAN

Dukanova **dieta**

s novými recepty

i pro vegetariány

Přepracované a rozšířené vydání

10 let praxe, 25 milionů čtenářů

ZDOKONALENÁ METODA



Obsah

Úvod	9
-------------------	---

Dieta, která se osvědčila	13
Historie diety	14
Tuky, sacharidy, bílkoviny	17
Význam bílkovin podepřený vědeckými důkazy	20
Dukanova dieta	23
Čtyři fáze diety	26
Tři základní inovace a specifika Dukanovy diety	29

1. fáze: útok	39
Cíle 1. fáze	40
Pravidla 1. fáze	43
Čisté bílkoviny	46
72 potravin povolených v útočné fázi	49
Co jíst v 1. fázi?	56
Snídaně	61
Oběd	64
Večeře	66
Vzorové jídelníčky pro 1. fázi (ÚTOČNOU)	68
Dieta v každodenním životě (1. fáze)	70
Bilance 1. fáze	74

2. fáze: střídavá	79
Cíle 2. fáze	80
Pravidla 2. fáze	82
Rytmus střídání	85

Copyright © 2011 by Flammarion

All rights reserved

Translation © 2014 by XXX XXXXXXX

Cover design © 2014 by Jakub Kubů

Czech edition © 2014 by NOXI, s.r.o.

ISBN 978-80-8111-XXX-3

Co jíst ve 2. fázi?	88
Jak připravovat zeleninu?	90
Tělesné cvičení předepsané lékařem	93
Vzorové jídelníčky pro 2. fázi (STŘÍDAVOU)	100
Dieta v každodenním životě (2. fáze)	102
Bilance 2. fáze	106
 3. fáze: konsolidace	111
Cíle 3. fáze	112
Pravidla 3. fáze	115
Co jíst ve 3. fázi?	120
Dobře pořádat hostiny	122
Čtvrtky: čistě bílkovinné dny	124
Vzorové jídelníčky pro 3. fázi (STŘÍDAVOU), 1. část	126
Vzorové jídelníčky pro 3. fázi (STŘÍDAVOU), 2. část	128
Dieta v každodenním životě (3. fáze)	130
Bilance 3. fáze	134
 4. fáze: definitivní stabilizace	139
Cíle 4. fáze	140
3 pravidla na velmi dlouhou dobu	142
Velká budoucnost potravin podporujících hubnutí	144
Čtvrtek , bílkovinný den	148
Co jíst o bílkovinných čtvrtcích?	152
Vzorové jídelníčky pro 4. fázi (STABILIZAČNÍ)	154
Bílkovinné čtvrtky v každodenním životě (4. fáze)	156
Bilance 4. fáze	160
A co když znovu ztloustnete?	162
Dva zásadní přínosy, které mění vše: individualizace a dohled ..	168

Předkrmy a chuťovky	173
 Hlavní jídla	195
 Dezerty	225
 Rejstřík receptů	247
 Literatura	251
 Poděkování	255

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Úvod

Již čtyřicet let svádím ve svém lékařském životě boj s nadváhou. Začínal jsem sám jako uředník v ordinaci při osobních setkáních s pacienty.

Jako velmi mladému lékaři se mi podařilo vytvořit dietu založenou na bílkovinách, které jsou obsažené v potravinách. V průběhu let jsem ji zdokonaloval, přizpůsoboval potřebám a požadavkům pacientů, až se stala komplexní, ucelenou metodou. V roce 2001 byla publikována pod titulem *Je ne sais pas maigrir* (česky *Dukanova dieta*, Noxi 2012). Nejkrásnější odměnou pro mě je to, že od onoho dne knihu přečetlo přes osm milionů čtenářů ve více než dvaceti zemích. Bohužel neznám počet těch, kdo dietu drželi, a už vůbec ne těch, kdo dosáhli své správné váhy, stabilizovali ji, a především víckrát neztloustli.

Vím však, že každý den dostávám stále víc vřelých dopisů od čtenářů, kterým kniha i dieta pomohly a pro něž bylo otázkou cti mi to sdělit. Moje dieta se šířila mezi lidmi pouze „osobním sdělením“, bez reklamy. Dnes si uvědomuji, že nepatří pouze mně, nýbrž všem čtenářům, kteří ji drží a propagují.

Kdo jsou ti čtenáři? Především ženy ze všech koutů internetu. V současnosti je známo více než 500 internetových stránek a diskuzních fór, kde registrované i anonymní pisatelky bezprostředně, takřka v přímém přenosu, líčí svou snahu rozhodovat o vlastní tělesné hmotnosti za pomoci zmíněné diety. Právě ony daly nakonec dietě mé jméno. Já sám bych se to nikdy neodvážil.

Tato kniha je určena těm, kdo chtějí zhubnout a neumí si vybrat ze spousty nejrůznějších diet. Prostudoval jsem 210 druhů diet doporučených od roku 1950, z nichž 72 vyšlo knižně. Pouze patnáct je jich ucelených a sedm z nich má propracovaný systém:

- nízkokalorická dieta, nejstarší a z hlediska teorie logická, v praxi nejméně účinná,
- Atkinsova dieta, revoluční, účinná, ale otevírající dveře tuku a cholesterolu,
- Montignacova dieta, vlastní dcera Atkinsovy s jejími přednostmi i vadami,
- Strážci váhy (Weight Watchers), novátorka zakládáním klubů, ale znehodnocená počítáním kalorií,
- dieta ze South Beach (plážová dieta), dobrá, ale bez opravdové stabilizace,
- instantní proteinová dieta, nejprodávanější, nejméně přirozená, záruka opětného značného a trvalého ztloustnutí,
- dieta, kterou nabízím já.

Špatně se mi to píše, neboť můžu vypadat neskromně, ale jsem pevně přesvědčený, že ze všech dodnes vymyšlených diet je nejlepší, dokonce zdaleka nejlepší. Prostým a pevným systémem, účinností, rychlým úbytkem váhy a trvalými výsledky, přirozenou a jednoduchou nabídkou 100 povolených potravin, snadnou kontrolou a soustředěným postupem na všech frontách je podle mého názoru nejlepším současným způsobem, jak zhubnout, a především jak znovu neztloustnout.

Bojuji za to, aby se dieta stala referenčním standardem v celosvětovém boji proti nadváze. Čtenářky a čtenáři, jmenuji vás porotci, kteří ohodnotí její účinnost. V této knize naleznete dietu v její celistvosti. Navíc pak doporučená tělesná cvičení a soubor receptů, které vám umožní obměňovat donekonečna dietní jídelníček (do tohoto vydání jsou zařazeny i nové vegetariánské recepty). Chutné recepty představují příjemnou stránku uvedené diety, aby se

s nadváhou nemuselo bojovat pouze na základě omezování a zákazů.

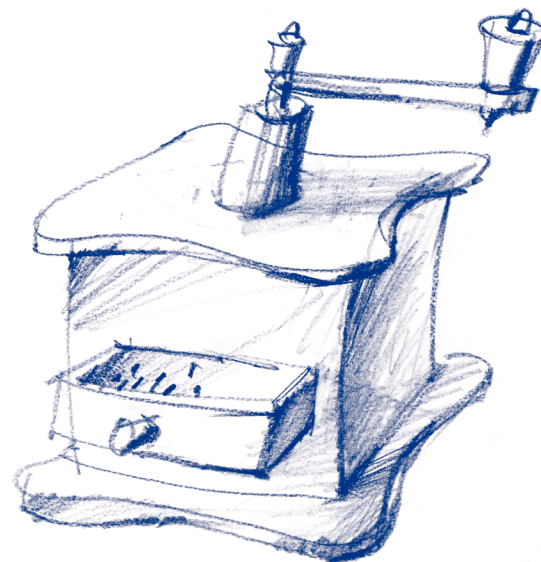
Vytáhněte do války se třemi optimistickými hesly v hlavě: „Co hrdlo ráčí“, „Rychle“ a „Labužnicky“! Přesvědčil jsem vás? Nechte se vést, ručička na vaší váze se už třese.

Henri Matisse

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Dieta, která se osvědčila

Která skupina nízkokalorických živin může tělu poskytnout pocit sytosti, aniž by ho unavila?
Jedině bílkoviny.



Historie diety

Vše začalo, když jsem byl mladým praktickým lékařem ve čtvrti Montparnasse. Jeden z mých pacientů byl obézní. Zdálo se, že si na to zvykl, ale jednoho dne přišel do ordinace a chtěl po mně návod jak zhubnout. Upozornil jsem ho, že nejsem specialista na výživu, ale okamžitě prohlásil, že specialistů, na jaké narážím, poznal spoustu, že vyzkoušel všechny metody, které existují, ale že se mu nikdy nepodařilo zhubnout trvale.

„Co jsem dospělý, shodil jsem dohromady přes 300 kilo, a jak můžete sám vidět, všechny jsem zase nabral zpátky,“ prohlásil malomyslně a dodal: „Budu se do puntíku řídit vašimi pokyny, udělám všechno, co po mně budete chtít. S jedinou výjimkou: Nezakazujte mi maso. Já maso příliš miluju, než abych se ho vzdal.“

A to byl počátek všeho, protože jsem v podstatě jen tak plácl: „Dobře, pět dnů nejezte nic jiného než maso a dopřejte si ho, kolik budete chtít. Pak se mi přijďte ukázat.“

Příští týden vstoupil do ordinace se zářivým úsměvem na tváři. Zhubl téměř 5 kilogramů!

Dohodli jsme se, že budeme v experimentu pokračovat. Vyzval jsem ho, aby dostatečně pil a nechal si udělat rozbor krve, protože jsem se obával, aby se mu nezvýšila hladina cholesterolu. O týden později byl jeho krevní obraz perfektní a shodil další 2 kilogramy.

Tak se stalo, že jsem se začal hlouběji zabývat rolí, kterou při hubnutí hrají bílkoviny. Po 20 dnech diety shodil můj pacient téměř 10 kilogramů, ale jeho oblíbené maso se mu začínalo zajídat. Přidali jsme do jídelníčku několik druhů zeleniny, mléčné výrobky, vejce

a ryby. Nadále jsem ho neomezoval v množství jídla. Této svobody s chutí využíval a zároveň ochotně respektoval moje přesné pokyny: konzumovat pouze bílkoviny a trochu zeleniny.

Jak zjistíte na následujících stránkách, od těch časů se dieta díky ohlasům pacientů vytrýbila, vymyslel jsem jednoduché a praktické recepty, ale princip zůstává stejný: Upřednostnění bílkovin umožňuje zhubnout rychle, trvale a bez omezování množství přijímané potravy.

S rozvojem internetu jsem propojil vlastní zkušenosti se zkušenostmi pacientů. Návštěvníci mých stránek mi sdělují své poznatky, naše triky se doplňují, ženy přidávají k mým receptům další, méně profesionální, ale stejně vynalézavé. Tvoříme společně a máme stejný cíl: hubnout labužnický!

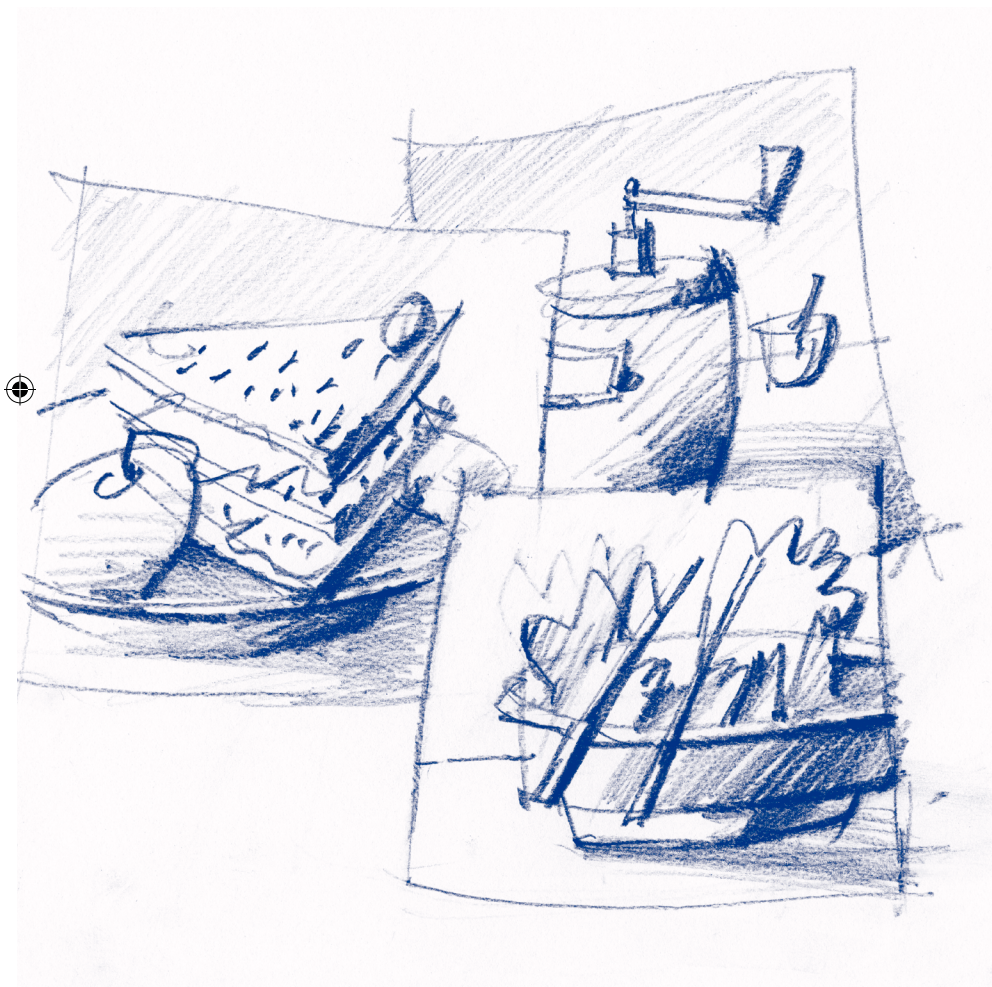
Všichni, kdo se zapojili do diskuzí na webových stránkách – počínaje *club-regime* přes *regimefacile* po *zero-complexe* –, přidali ke stavbě svůj kámen. Nejsem tedy jediným autorem diety, moji pacienti jsou trvalými spolutvůrci!

Výsledkem dlouholetých zkušeností, testů a krůčků vpřed je tato kniha, takže prospěch z toho všeho můžete mít nyní i vy.

Budete-li se stejně jako můj první pacient řídit doslova pokyny na následujících stránkách, je vyloučeno, abyste rychle nezhubli. Nebudete potřebovat žádné složité vybavení, nýbrž jenom obyčejnou osobní váhu. Žádné počítání kalorií, vážení potravin ani složité tabulky s čísly.

Prostudovat jednotlivé etapy je snadné, stačí si zapamatovat dva nebo tři pokyny. Všechno ostatní je v tomto jednoduchém systému dovoleno.

Než se však pustíme do vlastního principu diety, je nezbytné seznámit se s různými skupinami živin, abyste nechybovali při výběru surovin.



Tuky, sacharidy, bílkoviny

Potraviny, které konzumujeme, se skládají pouze ze tří druhů živin: sacharidů, tuků a bílkovin. Jejich kalorická hodnota je různá, ale dnes už se ví, že je důležité neposuzovat jídlo pouze podle obsahu kalorií. Organismus nezpracovává stejným způsobem 100 kalorií, které přijal v čokoládovém dortu, jako 100 kalorií, které získal z rybího masa, nebo 100 kalorií ze salátové zálivky. Konečné využití kalorií se výrazně liší v závislosti na jejich původu. Znalost živin je důležitá, protože jen na základě ní je možné dobře si vybírat v rámci diety, do níž se společně pouštíme.

Sacharidy

Sacharidům se také říká cukry a dělí se na rychlé a pomalé. Rychlé cukry se nacházejí v potravinách se sladkou chutí: bonbonech, cukroví, vínu, medu, ovoci... Každý ví, že to nejsou přátelé redukčních diet. Pomalé cukry jsou obsaženy v pečivu, těstovinách, ale také v luštěninách, například v čočce nebo fazolích. Jsou označovány jako „pomalé“ proto, že tělo je zpracovává pomaleji než rychlé cukry. Krátce poté, co se rychlé cukry vstřebají, vyvolávají naléhavý pocit hladu, podporují vylučování inzulínu a následně tvorbu a ukládání tuku. Sacharidy dodávají tělu pouze 4 kcal/g, ale lidé je obvykle konzumují ve velkém množství, aby se cítili sytí. Naše dieta až do dosažení cílové hmotnosti sacharidy prakticky zcela vylučuje (s výjimkou těch, které jsou v zelenině, ovesných otrubách a mléčných výrobcích). Do jídelníčku jsou opět zařazeny ve formě pečiva a škrobovin až v etapě konsolidace (3. fáze). Podle libosti je budete moci znovu jíst šest dnů v týdnu v etapě stabilizace (4. fáze).

Tuky

Dietářům jsou vesměs dobře známy. S obsahem 9 kcal/g jsou pro štíhlou linii nepřítelem číslo jedna. V naší dietě se prakticky nevyskytují s výjimkou těch, které jsou obsaženy v povolených druzích

Bílkoviny jsou životně důležité látky

Konzumovat v rámci redukční diety výhradně bílkoviny není nebezpečné. Právě naopak. Bílkoviny se skládají z aminokyselin a některé aminokyseliny si tělo nedokáže syntetizovat samo ze svých zásob, a musí je proto přijímat v potravě. Ze zásob může čerpat tuky a cukry, které metabolickými procesy poskytují energii, ale bílkoviny z nich nevyrobí, a proto každá dieta, která bílkoviny neobsahuje, může být nebezpečná. V případě nedostatečného příjmu bílkovin je tělo čerpá z vlastních tkání, především ze svalů, kůže, a dokonce i z kostí. Strava musí tělu denně dodávat minimálně 1g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti. Jejich příjem by měl být rovnoměrně rozdělen do tří denních jídel.

masa a ryb. Mohou být živočišného původu – na tuky jsou bohaté uzeniny, skopové a jehněčí maso. Také některé druhy drůbeže a ryb jsou tučné – kachní a husí maso, losos, tuňák. Avšak tuky z takzvaných tučných ryb tím, že mají vysoký obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin, prospívají našemu zdraví a chrání srdce. Máslo a šlehačka, které obsahují 80% tuků, jsou pochopitelně zakázané. Rostlinné tuky jako olivový nebo řepkový olej, i když jsou z hlediska zdraví vítané (jsou bohaté na omega-3 kyseliny a dobré pro srdce), budete mít při dietě zakázané s výjimkou lžičky oleje v zálivce Maya.

Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou jediné ze tří živin, které nejsou přirozeným palivem organismu. Tělo je využívá pro svou stavbu, růst, údržbu a opravu: obnovu kůže, nehtů, vlasů, svalové tkáně, paměti a krvinek. Bílkoviny zasahují i do dalších funkcí, například do kontroly imunity. Jsou tvořeny souborem dvaceti různých aminokyselin. Existují bílkoviny živočišného a rostlinného původu. Nejdůležitější zdroje pocházejí z živočišné říše, mimořádně vysoký obsah bílkovin má maso. Některé potraviny bohaté na bílkoviny neobsahují téměř žádné tuky, a proto jsou pro naši dietu obzvlášť zajímavé,

například libové hovězí a krůtí maso, některé vnitřnosti, ryby, krevety, krabi, tofu... Doporučovanou bílkovinou je vaječný bílek, který na rozdíl od žloutku neobsahuje cholesterol. Rovněž obilniny a luštěniny obsahují bílkoviny, jenže jsou zároveň příliš bohaté na sacharidy, a proto je do naší diety nezařazujeme. Během útočné fáze se jídelníček musí skládat z bílkovin. *Výhradně z bílkovin.*

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Význam bílkovin podepřený vědeckými důkazy

Čisté bílkoviny snižují přísun kalorií

Ideální poměr živin (při němž člověk může pro svůj metabolismus využít co nejvýznamnější část kalorií) je následující: 5 dílů sacharidů, 3 díly tuků a 2 díly bílkovin. Jestliže potravinový koš odpovídá tomuto rozdělení, probíhá přeměna živin ideálně. Přeměna je nejefektivnější při průchodu tenkým střevem. Jakmile se poměr živin změní, naruší se přísun kalorií do organismu, což je při dietě mimořádně zajímavé. Strava omezená na jedinou ze tří uvedených živin vyvolává automaticky sníženou dodávku kalorií do těla. Stravu tvořenou výhradně sacharidy nebo výhradně tuky nelze doporučit, protože by z dlouhodobého hlediska ohrožovala zdraví (zvýšenou hladinou cholesterolu, cukrovkou či kardiovaskulárním onemocněním). Jedině strava složená výhradně z bílkovin nepředstavuje pro organismus nebezpečí. Jestliže trávicímu systému nabídneme pouze bílkovinné potraviny, bude pro něho obtížné plně využít jejich kalorický obsah. Organismus má totiž tendenci bílkoviny přednostně využívat pro nezbytnou dodávku orgánům a zbylé kalorie využívá jen málo.

Čisté bílkoviny pomáhají bojovat proti zadržování vody

Diety založené na rostlinné stravě, ovoci, zelenině a minerálních látkách podporují zadržování vody v těle. Dieta, s níž se chystáte seznámit, je naopak „odvodňující“, protože usnadňuje vylučování moči, což je obzvláště důležité v menopauze nebo v premenstruačním období. Naše dieta je tedy velmi zajímavá pro ženy, neboť ženské tělo snadněji zadržuje vodu ve tkáních. Některé z mých pacientek, které do té doby nemívaly nadváhu, trápily v menopauze oteklé kotníky, těžké nohy, nafouklé břicho. Krátké diety, jaké měly ve zvyku držet (například po týdnu hodování konzumovaly lehká

jídla), se ukázaly jako neúčinné. Útočná fáze naší diety, složená výhradně z bílkovin, dokázala zázraky.

Bílkoviny účinně bojují proti celulitidě

Pozoruhodné jsou také účinky, jaké má Dukanova bílkovinná dieta na celulitidu. Jednoduchým vysvětlením je odvodňující schopnost bílkovin a intenzivní filtrace ledvin. Voda proniká do tkání, vyplavuje z nich škodliviny a celulitida se zmírňuje. Proto opakují, že při dietě je nutné hodně pít.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Trávením bílkovin spalujete kalorie!

Trávení bílkovin je mimořádně dlouhý proces. Věděli jste, že trávení jídla bohatého na bílkoviny trvá přes tři hodiny? Ale to není vše. Na získávání kalorií z bílkovin musí tělo vynaložit značnou námahu. Bylo spočítáno, že na 100 kcal jich musí vydat 30! Samotný úkon trávení jídla bohatého na bílkoviny tedy snižuje konečný zisk kalorií.



Dukanova dieta

**Nezapomínejte
hodně pít, abyste
vyplavili odpadní
látky**

Tělo je schopné vstřebat pouze část bílkovin, které mu nabízíte. Zhruba 50 % jich přemění, zbytek je vyloučen a může vyvolat zvýšenou kyselost moči. K odstranění této malé nepříjemnosti stačí během diety dostatečně pít. Naše studie ukázaly, že při dostatečné hydrataci organismu nepředstavuje konzumace bílkovin žádné významné riziko. Kombinace bílkovin a vody dokonce pomáhá zmírňovat celulitidu!

Jak je Dukanova dieta uspořádána?

Na samém začátku se dieta jmenovala „Protal“, což je zkratka dvou slov: proteiny a alternace. Skutečně se skládala z dvojice diet, která fungovala jako dvoutaktní motor: Po první době, útočné fázi s čistými bílkovinami, následovala fáze s přidanou zeleninou, aby tělo dostalo čas na zotavenou a vyrovnanou se s úbytkem hmotnosti. Později mi čtenáři prokázali tu čest, že dietu spojili s mým jménem, a „Dukanova dieta“ dala zmizet prvnímu názvu.

Díky zkušenostem, které si s pacienty vyměňuji, jsem si uvědomil, že metoda nebyla zcela dostatečná. Jakmile dosáhli cíle a zhubli, měli sklon přestat se hlídat a ztracené kilogramy nabrali zpátky. Proto dnes Dukanova dieta trvá déle a tvoří ji čtyři na sebe navazující fáze, z nichž ani jednu není možné vynechat. Přesné dodržení celého plánu je zárukou, že nedojde k jojo efektu, naopak při vynechání posledních dvou fází – konsolidační a stabilizační – je opětovné ztloustnutí nevyhnutelné.

Jako odškodnění nabízí Dukanova dieta jistě výhody a vaše motivace zůstane po celou dobu stejně silná ze čtyř důvodů:

- Dukanova dieta poskytuje seznam přesných pokynů, zcela postačí je dodržovat, a úspěch je zaručen.
- Dukanova dieta je přirozený způsob stravování a ze všech přirozených diet je nejúčinnější.
- Dukanova dieta není frustrující, protože je povoleno konzumovat sto potravin podle libosti.
- Dukanovu dietu není možné držet polovičatě: Buď ji přijmete jako celek a uspějete, nebo váš pokus skončí nezdarem!

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Správná tělesná hmotnost je individuální

Ke stanovení důležité SPRÁVNÉ TĚLESNÉ HMOTNOSTI je zapotřebí použít vzorec, jež odborníci sestavili ze všech parametrů, které na ni mají vliv. Je nutné vzít v úvahu nejvyšší i nejnižší váhu, které jste kdy dosáhli, stejně jako tu, kterou jste si udrželi po nejdelsí dobu, i tu, o níž sníte. Do výpočtu je nutné zahrnout pohlaví a věk: Každých deset let od osmnáctého roku zvyšuje vaši správnou váhu o 1 kg u žen a o 1,2 kg u mužů. Také vaše kostra může správnou tělesnou hmotnost snížit nebo zvýšit, záleží na tom, je-li robustní nebo křehká. A konečně jistý vliv má i počet diet, které jste drželi, a zděděná dispozice. Každá nadváha je unikátní. Pro přesný výpočet navštivte stránky www.regimedikan.com

Čtyři fáze Dukanovy diety

● 1. FÁZE: ÚTOK s čistými bílkovinami (ČB)

Tato fáze se skládá výhradně z potravin bohatých na bílkoviny. Je velmi krátká, rozjezd je ohromující, váhový úbytek velmi rychlý a motivující.

● 2. FÁZE: STŘÍDAVÁ

střídání čistých bílkovin (ČB) a bílkovin obohacených o zeleninu (BZ)

Po první fázi, v níž jste vstoupili do války proti přebytečným kilogramům, následuje střídavá fáze, kdy jídelníček bude jeden den složen z bílkovin a druhý den z bílkovin a zeleniny. Na jejím konci dosáhnete své SPRÁVNÉ TĚLESNÉ HMOTNOSTI.

● 3. FÁZE: KONSOLIDAČNÍ

Představuje především návrat dříve zakázaných potravin na jídelníček. Jakmile je dosaženo požadované hmotnosti těla, je ovšem nutné zabránit jojo efektu, protože po rychlém úbytku kilogramů má tělo tendenci nabrat je stejně rychle zpátky. Jde o velmi choulostivé období a dieta není v žádném případě ukončena. Na každý shozený kilogram budete muset setrvat 10 dnů v konsolidační fázi.

● 4. FÁZE: STABILIZAČNÍ

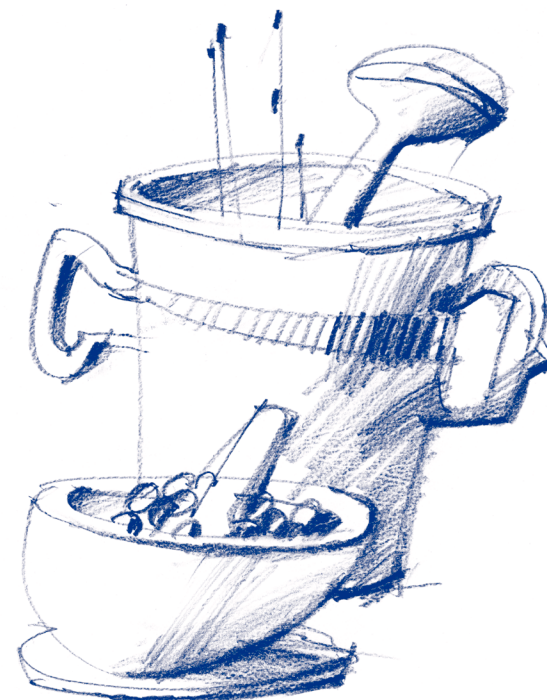
Stabilizační fáze je závěrečná a klíčová, protože rozhoduje o úspěchu diety. Po zbytek života budete muset dodržovat tři jednoduchá, ale zásadní opatření, především „bílkovinový čtvrték“, strážce, který chrání ostatní dny v týdnu.

Jak se přesvědčíte, Dukanova dieta se vás ujme a nikdy se o vás nepřestane starat.

nebo [www.](http://www.livredemonpoid.com)

livredemonpoid.com

(rubriku *Votre poids d'avenir*), kde najdete zdarma příslušný dotazník.



Čtyři fáze diety

1. FÁZE

Útok s čistými bílkovinami (ČB)

Tato etapa nejvíce motivuje, protože budete sledovat, jak ručička vaší osobní váhy závatnou rychlostí klesá; bude to tak trochu, jako byste mládli. Útok je účinný jako tank.

Během první fáze budete konzumovat co nejčistší bílkoviny a všechny ostatní živiny z jídelníčku pokud možno vyloučíte. Ve skutečnosti nelze sacharidy a tuky vyloučit zcela, s výjimkou bílku neexistuje žádná čistě bílkovinná potravina. Vaši stravu tedy bude tvořit určitý počet potravin, které se svým složením co nejvíce čistým bílkovinám blíží, jako například některé druhy masa, ryb, plodů moře, drůbeže, vejce a netučné mléčné výrobky.

Trvání: 1. fáze může trvat od 1 do 7 dnů, a to podle plánovaného úbytku hmotnosti.

2. FÁZE

Střídání čistých bílkovin (ČB) a bílkovin se zeleninou (BZ)

Druhá fáze je neoddělitelná od první, protože obě působí společně. Budete střídat dny s konzumací bílkovin a zeleniny s dny, v nichž budete jíst čisté bílkoviny. První i druhá část této fáze poskytují stejnou volnost, povolené potraviny lze konzumovat podle libosti, tj. v libovolném množství a kdykoliv.

Později si povíme, v jakém rytmu režimy střídat. Bude záležet na plánovaném úbytku hmotnosti, věku, ale i motivaci.

Trvání: Střídavou fázi je třeba držet bez přerušení až do dosažení správné tělesné hmotnosti.

3. FÁZE

Konsolidace dosažené tělesné hmotnosti

Základním posláním třetí fáze je znovu rozšířit stravovací režim a stabilizovat vás. Budete si moci výrazně zpětvit jídelníček, ale zároveň bude nutné zabránit jojo efektu a riziku opětovného nabrání ztracených kilogramů. Organismus se bude snažit klást odpor, zvláště bude-li úbytek hmotnosti značný. Tělo bude usilovat o obnovu zmizelých zásob. Na minimum omezí výdej energie, a naopak bude přeměňovat a ukládat maximum z přijaté potravy. Vydatné jídlo, jehož účinek by před začátkem diety byl jen malý, bude mít během třetí fáze závažné následky.

Je proto omezena konzumace živých potravin, aby se metabolismus bez rizika opět zklidnil a nedostavil se jojo efekt, který je jednou z nejčastějších příčin neúspěchu redukčních diet.

Trvání: Doba závisí na dosaženém úbytku váhy a vypočítá se zcela jednoduše – 10 dnů na každý ztracený kilogram hmotnosti.

Dieta bohatá na vodu

Protože při trávení bílkovin vzniká „odpad“ v podobě kyseliny močové, je důležité vypít denně nejméně 1,5 l vody. Ta zvyšuje účinnost diety. Hubnout znamená kalorie nejen spalovat, ale také vylučovat. Stejně jako při jakémkoliv hoření vznikají i při trávení zplodiny, které je nutné likvidovat. Nedostatečný příjem tekutin může nejen brzdit hubnutí, ale také mít toxické účinky na organismus.

Dieta chudá na sůl

Dukanova dieta je odvodňující, a tím úspěšně bojuje proti zadržování vody v těle. Příliš slaná strava zadržuje vodu v tkáních. Nezapomeňte, že 1 litr vody váží 1 kilogram a že 9 g soli má schopnost zadržet ve tkáních litr vody!

4. FÁZE**Trvalá stabilizace**

Osoby, které se někdy potýkaly s nadváhou, moc dobře vědí, že ani po úspěšné dietě se jim nedaří dosáhnout rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, kterou – a vcelku správně – většina odborníků na výživu doporučuje jako záruku udržení získané hmotnosti. Proto je důležité, aby se člověk, který právě ukončil konsolidační fázi, hlídal a měl na paměti svou starou „tlustou“ podobu.

Dukanova dieta zavádí ve čtvrté fázi jeden čistě bílkovinový den v týdnu (většinou čtvrtek).

Trvání: co možná nejdéle; ideálně po zbytek života. Několik jednoduchých opatření 4. fáze vám umožní jíst jako všichni ostatní, a přitom netloustnout.



Tři základní inovace a specifika Dukanovy diety

Dukanova dieta se opírá o jeden zvláštní potravinový pilíř: ovesné otruby. Jsou podle mě potravinou, která nejvíce chrání zdraví.

Ovesné otruby**Ovesné otruby šetrně zlepšují činnost střev**

V přírodě existují dva druhy vlákniny: rozpustná (v jablečném pektinu nebo ovesných otrubách) a nerozpustná. Nerozpustná vláknina (například v pšeničných otrubách) může dráždit choulostivá střeva. Naproti tomu rozpustná vláknina je mnohem šetrnější, přeměňuje se v jakýsi gel, usnadňuje průchod stolice a odnáší s sebou i malou část kalorií z přijaté potravy. Každodenní konzumaci pomáhají ovesné otruby udržet štíhlou linii, malé potůčky se spojují v mohutné řeky. Mimořádně citlivé osoby mohou ovesné otruby namočit na půl hodiny do mléka, a tím je ještě víc zjemnit.

Ovesné otruby zasycují

Při styku s vodou nabobtnají až na třicetnásobek svého původního objemu, žaludek je tedy plný a na dlouhou dobu zaměstnaný.

Jaké množství ovesných otrub konzumovat v jednotlivých fázích?

• V útočné fázi:

1,5 polévkových lžic denně

• Ve střídavé fázi:

2 polévkové lžíce denně

• V konsolidační fázi:

2,5 polévkových lžic denně

• Ve stabilizační fázi a po zbytek života:

3 polévkové lžíce denně

Z ovesných otrub si můžete připravit placky, kaši a toastový chléb. K dostání jsou i potraviny, v nichž jako jediné cereálie jsou ovesné otruby, například sušenky nebo tyčinky. Vybírejte bio otruby, pokud možno s označením M2plus-B (viz str. 18–19).

Ovesné otruby podporují hubnutí

Mají jedinečnou schopnost „absorbovat“ kalorie v tenkém střevě a odnášet je pryč. Kalorická ztráta není příliš velká, ale opakuje se a časem v konečném součtu nabývá na významu. Ovesné otruby navíc nenásilně optimalizují průchod tráveniny střevy, který je při dietách často zpomalený.

Ovesné otruby snižují množství cholesterolu

Četné studie dokázaly význam vlákniny v souvislosti s cholesterolem a ovesné otruby mají zdaleka největší vliv na hladinu cholesterolu v krvi. Ve spojení s vyváženou stravou tuto hladinu výrazně snižují. Jejich konzumace je doporučovaná jako součást prevence kardiovaskulárních chorob.

Ovesné otruby chrání před cukrovkou

Snižují rychlost, jakou se rychlé cukry dostávají do krve, a tím zpomalují vylučování inzulínu a únavu jater.

Ovesné otruby chrání před rakovinou tlustého střeva

Při každodenní konzumaci a ve spojení s dostatečnou hydratací organismu chrání ovesné otruby střevní stěny. Střeva jsou filtr a jako každý filtr se mohou zanést nečistotou, tj. nevyváženou stravou, pesticidy a nevhodnými potravinami, vůči nimž tělo jeví nesnášenlivost. Střevní stěna se tak může podráždit. Ovesné otruby hrají roli střevní utěrky. V případě pravidelného používání absorbují a čistí střevní trakt.

Všechny ovesné otruby nemají stejný účinek

Existují dva typy ovesných otrub:

- Kuchyňské otruby, které se používají pro přípravu moučníků, kaše, palačinek nebo cereálního chleba.
- Nutriční otruby prospívající zdraví a napomáhající hubnutí, jejichž medicínské vlastnosti jsou dosaženy speciálním zpracováním, mletím i prosíváním. Příliš jemné vymílání ovesného zrna ho sterilizuje a připravuje o značnou část účinnosti, naopak oves

vymletý nedostatečně, příliš nahrubo, ztrácí na viskozitě. Totéž platí pro prosívání. Nedostatečné v potřebné míře neodstraní příliš sladkou ovesnou mouku. Moje osobní studie věnované úbytku kalorií souvisejícímu s ovesnými otrubami, které jsem porovnal s výzkumy finských potravinářských odborníků, ukázaly, že optimální mletí je takové, které produkuje částice velikosti „střední plus“ neboli M2plus. Zajištění, aby obsah rychlých cukrů byl opravdu zanedbatelný, má na starost šestinásobné prosetí, které se označuje B6. Označení M2plus-B6 osvědčuje uvedené zpracování a medicínské kvality výrobku.

Potravinářská aromata

Potravinářská aromata představují nový a významný prvek v boji s nadváhou. Hodně jsem se zabýval psychologií tohoto jevu, neboť hraje velkou roli v přežití živočišných druhů. Všichni živočichové na světě včetně člověka, pokud není odborníkem na výživu, se spoléhají na smyslové signály vysílané potravou, aby ji rozpoznali, a podle toho, zda je přitahuje nebo odpuzuje, vynaložili nezbytné úsilí na lov, pěstování nebo chov. Mezi smyslovými signály mají rozhodující slovo vůně a pachy. Například žádná kočka nesní nic, co by napřed neočichala. Evoluce dru-

Kde si opatřit ovesné otruby?

Najdete je ve všech prodejnách se zdravou výživou. Vybírejte hrubé, bez klíčků. Ovesné otruby jsou velmi levné, což je u dietních potravin vzácností.

A pšeničné otruby?

Pšeničné otruby na rozdíl od ovesných jsou složeny z nerozpustné vlákniny, která nenapomáhá hubnutí, ale může být prospěšná při zácpě. Strukturou a konzistencí mohou pšeničné otruby zahustit některé recepty a prodloužit jejich trvanlivost. V případě zácpy můžete ke své každodenní dávce ovesných otrub přidávat polévkovou lžici pšeničných.

hů obvykle přiřazuje nejlákavější vůni potravě, která je pro příslušného živočicha nejprospěšnější. Vůně cukrů a tuků jsou mimořádně příjemné, protože ohlašují největší energetickou hodnotu. Objev a výroba aromat izolovaných z určité potraviny dnes umožňují mít požitek z její vůně a chuti bez kalorií v ní obsažených.

Není obtížné pochopit, že potravinářská aromata usnadňují hubnutí. Tyto nové nástroje otvírají v mé dietě nový prostor a poskytují jí možnost přidat k libovolnému množství potravy i libovolnou chuť a vůni.

Distribuce aromat bohužel zatím není dostatečná, je možné je koupit pouze na internetu nebo v některých lékárnách.

Několik neoriginálnějších a nejpoužívanějších aromat:

Hořká čokoláda, mandle, banán, máslo, moka, karamel, černý rybíz, griotka, citron, mandarinka, crème brûlée, koňak, pomerančové květy, jahoda, malina, maracuja, ledový kaštan, máta peprná, med, lískový oříšek, kokosový ořech, nugát, oliva, pomeranč, perník, pistácie, pepř, bílý rum, citronový koláč, vanilka–bourbon, fialka, arašíd, javor... Suroviny pro chutné a nápadité vaření!

Konjak

Je to další surovina z japonské kuchyně, tedy od národa, jehož příslušnice se dělí s Francouzky o světové prvenství ve štíhlosti a délce života.

Konjak je kořen rostliny podobný obrovské řepě. V Japonsku se konzumuje po celá tisíciletí. Významný je v něm obsah vlákniny glukomannanu, která má stejně jako jablečný pektin a ovesný beta glukan velkou budoucnost. Vláknina absorbuje vodu až do stonásobku své hmotnosti a vytváří gel, který zaplní žaludek a lapá tuky a cukry. Hlavní přednost konjaku spočívá v tom, že je prakticky nekalorický. Nejenže nepředstavuje přísun kalorií, dokonce podporuje hubnutí. Tím mě tento úžasný pomocník zaujal nejvíc.

Konjak je znám v různých formách (blocích, tenkých nudlích, prášku), ale podle mého názoru jsou pro Evropana nejvhodnější těstoviny shirataki (širataki). Díky moderním způsobům výroby se

dobře uchovávají, neobsahují žádné kalorie a připravují se stejně jako špagety. Mají velmi příjemnou konsistenci, ale jinak jsou nevýrazné, přejímají chuť omáčky nebo dalších surovin z receptu. Nejběžnější příprava v Dukanově dietě je po boloňsku, s mletým masem a rajčatovou omáčkou domácí nebo kupovanou, ale bez cukru a bez oleje.

Shirataki je možno konzumovat i v útočné fázi, s trochou rajčatové omáčky a plnou porcí masa. Ve střídavé fázi lze přidat jakoukoliv povolenou zeleninu, například lilek, cuketu nebo proužky papriky. V konsolidační fázi se posypávají parmezánem a ve stabilizační fázi je povolena libovolná úprava.

Shirataki neboli těstoviny z konjaku představují bezprecedentní pokrok v boji s nadváhou. Existuje velký počet receptů a vymýšlejí se další, aby se rozšířilo využití této potraviny zatím známé spíše jenom „zasvěceným“.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Otázky a odpovědi

Musím být během Dukanovy diety pod lékařským dohledem?

Zhubnout je závažné rozhodnutí a doporučuje se promluvit si o tomto úmyslu s praktickým lékařem. Proč? Protože vás zná a vy mu důvěřujete. Pová vám, zda opravdu potřebujete zhubnout, a nechá provést malé vyšetření – rozbor krve. A to ze tří důvodů:

- aby prověřil, zda nemáte „línou“ štítnou žlázu, v tom případě byste totiž mohli držet jakoukoliv dietu bez sebemenší naděje na zhubnutí,
- aby zjistil, zda netrpíte závažným onemocněním ledvin, protože v takové situaci je nutné omezit přísun bílkovin a zvýšit konzumaci zeleniny,
- aby zkontroloval, jestli nemáte dyslipidémii (nadbytek cholesterolu nebo triglyceridů v krvi), diabetes nebo prediabetes, Pak bude s radostí sledovat, jak hladiny během diety klesají.

Důvěřujte svému lékaři. Jeho pomoc je vítaná, uklidňující a cenná.

Mohu konzumovat proteinové prášky a tyčinky?

Většina tyčinek prodávaných v obchodech je příliš bohatá na cukry a obsah bílkovin je ve srovnání s doporučeními Dukanovy diety příliš nízký. Jestliže si nemůžete nic uvařit, sáhněte po potravinách, které se nijak připravovat nemusí: po kuřecí či krůtí šunce nebo krabích tyčinkách. Můžete si také naplnit chladničku netučným tvářem a jogurty.

- Odnedávna existují tyčinky slučitelné s Dukanovou dietou – neobsahují přidané cukry ani tuky, zato jejich základ tvoří oves-

né otruby. Byly vytvořeny speciálně jako povolené východisko z nouze při dietě.

- Proteiny v prášku nejsou v Dukanově dietě povoleny samostatně, protože to nejsou potraviny, nýbrž syntetické produkty a nahrazovat jimi jídlo je proti přírodě. Je ovšem možné je použít ke zvýšení obsahu bílkovin v pokrmech.

Jak udržovat v souladu dietu a cholesterol?

Jednoduše je nutné věnovat zvláštní pozornost vejcím. Jestliže nemáte nebezpečně zvýšenou hladinu cholesterolu, můžete sníst jedno vejce denně. Při trochu vyšší hladině používejte pro vaření jenom bílky, například ovesné placky připravujte výhradně z bílků. Bílky můžete konzumovat v neomezeném množství, žloutky omezte na 4 týdně.

Mám sklon vynechávat jídla, zrychlím tak úbytek hmotnosti?

Právě naopak, vynechávání jídel je dokonce kontraproduktivní a je nutné se ho za všech okolností vyvarovat. Jestliže vypustíte například oběd, s velkou pravděpodobností dostanete hlad kolem sedmnácté hodiny, tedy v době, kdy ho nejspíš zaženete tabulkou čokolády. Nicméně představme si, že vydržíte až do večere. V tom případě toho neodvratně sníte víc, a ještě si vyberete ty nejzdravější potraviny s vysokým obsahem škrobů a tuků. Tělo vás za vaše počínání potrestá, protože využije maximum všeho, co jste mu nabídli, zatímco při pravidelném stravovacím režimu čerpá z potravy jen v potřebné míře. Bere si z ní 70–75% z toho, co potrava obsahuje. Jestliže vynečáte oběd, nejenže si dáte větší večeři, ale tělo z ní navíc využije až 95%. V konečném důsledku prohrajete na všech frontách.

Stručně... Dukanova dieta ve 12 klíčových bodech

1 Účinnost

Neznám nikoho, kdo by nezhubnul, nedosáhl své správné hmotnosti, nekonsolidoval a nestabilizoval ji, pokud dietu držel s motivací a důvěrou.

2 Rychlost

Odstartování v útočné fázi je ohromující, povzbuzuje k vytrvalosti a zesateronásobuje motivaci.

3 Jednoduchost

100 potravin, 72 bílkovinných, 28 druhů zeleniny

4 Bez hladovění

Pro 100 vybraných potravin platí poznámka „co hrdlo ráčí“.

5 Pevná struktura zakotvená ve 4 fázích

Přesná a silná základna, o níž je možné se opřít, závazný harmonogram, který se snadno dodržuje.

6 Správná tělesná hmotnost pro každého

Koncept metody umožňuje každému, kdo má nadváhu a chystá se zhubnout, aby si spočítal svou dobrou a správnou hmotnost, která je pro něho dosažitelná a udržitelná.

7 Přirozená metoda

Všech 100 potravin patří do základní stravy člověka – sběrače i lovce.

8 Smlouva o stabilizaci

Tři jednoduchá, konkrétní a doživotní opatření.

9 Didaktický plán

Lidé s nadváhou si při dietě instinktivně osvojují účinky postupně zařazovaných potravin, a tak se učí hubnout.

10 Koncept předepsaného pohybu

Fyzická aktivita předepsaná lékařem: radikální inovace spočívající v nařízeném druhém motoru hubnutí.

11 Individualizovaná metoda

Plán redukce váhy má největší šanci na úspěch, je-li individualizovaný. S internetem je to nesmírně snadné (viz strana 142).

12 Rozšíření metody o odborný dohled a koučování po internetu

Odborný dohled, den po dni, kilogram po kilogramu, je konečně na internetu. Metoda se pro uživatele stala interaktivním dialogem, od ranních pokynů po večerní vyhodnocení (viz strana 143).

1. fáze: útok

Fáze s čistými bílkovinami vyrazí dech.
Během ní jako byste řídili buldozer, který rozdrtí
všechno, co mu stojí v cestě.
Nastupte si!



Cíle 1. fáze

Stačí dodržovat jediný pokyn: Co je povolené, toho můžete sníst „co hrdlo ráčí“

Na dalších stránkách najdete seznam povolených potravin (viz strana 40). Těch můžete sníst, kolik budete chtít. Na ostatní pro tuto chvíli zapomeňte.

Pijte minimálně 1,5l vody denně. Budete-li pít ještě víc, získáte rychleji pocit, že jste sytí a že se do vás už nic nevejde. Pokud jste nebyli zvyklí tolik pít, budete hodně močit, protože ledviny budou přinuceny otevřít stavidla a vypouštět. Velice rychle pocítíte úžasnou lehkost, tvář budete mít jemnější a prsteny vám budou klouzat po splasklých prstech!

Průběh prvních tří dnů

Režim útoku hraje na moment překvapení, Tělo si musí zvyknout na novou stravu.

● První den útoku

Den adaptace a boje. Jistě, ponechává dvířka otevřená četným kategoriím obvyklých a chutných potravin, ale zavírá je mnoha jiným, které jste měli ve zvyku konzumovat. Pro start diety zvolte pokud možno den, kdy budete moci odpočívat a kdy vám nebude nic bránit jíst, jak uznáte za vhodné. Ideální by mohl být začátek víkendu, záleží pochopitelně na vašem týdenním rytmu.

V prvních třech dnech bude pocit omezení velmi silný. Abyste ho zmírnili a překonali kritický bod, naplňte si chladničku povolenými potravinami. Budete tak moci využít přednosti diety, která jako první dovoluje jíst „co hrdlo ráčí“, a to i potraviny tak výživné jako hovězí a telecí maso, libovou šunku, nejrůznější ryby včetně uzeného lososa, tuňáka v konzervě, uzené tresky a surimi, dále ústřice, langusty, míchaná vejce a nekonečnou škálu odtučněných

mléčných výrobků včetně pudinků. Zkrátka máte na vybranou! První den jezte hodně. Nahrďte dobroty, které vám možná budou chybět, množstvím. Kvalitu kvantitou.

● Druhý den

Během prvních dvou dnů se může dostavit lehká únava a snížená výdrž při delší fyzické zátěži. V průběhu útočné fáze je tělo „zaskočené“, spaluje bez odporu a počítání, není tedy vhodné po něm požadovat, aby vynakládalo velké množství energie. Vyhněte se náročnému cvičení a extrémním sportům.

● Od třetího dne

Únava ustupuje a obvykle přenechává místo pocitu euforie a elánu, násobenému povzbuzujícími hlášeními vaší váhy. Hlad se vytratil. Jeho překvapivé zmizení souvisí se zvýšeným uvolňováním ketonových látek, nejúčinnějších přirozených tlumičů hladu. Dalším vysvětlením může být jednotvárnost jídelníčku, která má výrazný vliv na chuť k jídlu. Především osoby, které maso a ryby příliš nemilují, se jich prostě přejedly. Vlčí hlad a chuť na sladké po třetím dni zmizí.

Zabránit zácpě

Příčinou zácpy je to, že bílkovinná strava obsahuje velmi málo vlákniny. Kupte si ovesné otruby a přidávejte je do jogurtů. Můžete také po jídle užívat polévkovou lžici parafinového oleje (k dostání v lékárnách). A především pijte doporučené množství vody. Voda nejen nutí k močení, jak je všeobecně známo, ale také hydratuje a změkčuje stolicí, zlepšuje peristaltiku a usnadňuje průchod tráveniny střevy.

Pocit sucha v ústech

Zápach z úst a pocit sucha jsou specifickými symptomy všech redukčních diet a u tak razantní budou ještě znatelnější. Signalizují, že hubnete, a hlášení o úspěchu byste měli přijímat s uspokojením. Abyste nepříjemnosti zmírnili, hodně pijte a žvýkejte žvýkačky bez cukru.

Rozhodující úbytek tělesné hmotnosti

První fáze představuje skutečné psychologické nakopnutí a metabolické překvapení. Měla by vám umožnit dosáhnout snadno a rychle maximálního úbytku tělesné váhy, jakého je vaše tělo za tak krátkou dobu vůbec schopné. I vy sami budete překvapeni.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Pravidla 1. fáze

Jak dlouho?

Útočný jídelníček se bude skládat z čistých bílkovin. Délka této etapy se liší v závislosti na věku, plánovaném váhovém úbytku a počtu diet, které jste už vyzkoušeli. Zde je několik návodů, které vám pomohou jasněji stanovit cíl a dospět k němu:

● Pro úbytek do 5kg

Doporučuje se neodstartovat příliš prudce, mohl by stačit jediný útočný den. První den, nazývaný též předehra, těžší z průlomu, který překvapí organismus, a umožní ohromující a pro vstup do diety dostatečně povzbudivou ztrátu hmotnosti.

● Pro úbytek do 10kg

Navrhují zahájit dietu třemi dny útoku, což vám dovolí projít fází s čistými bílkovinami bez větší námahy.

● Pro úbytek mezi 10 a 20kg

Útok by v tomto případě měl trvat 5 dnů. Tato doba dovolí útočné dietě dosáhnout nejlepších výsledků, aniž by vedla k rezistenci metabolismu a unavila osobu, která dietu drží. Je to nejobvyklejší délka první fáze.

Tři jídla denně

Přestože je dieta založena na možnosti neomezené kombinace povolených potravin, je důležité zachovávat běžný stravovací režim tvořený třemi denními jídly. Jestliže byste některé vynechali, při dalším by se vám tělo „pomstilo“. Riskovali byste, že zhřešíte něčím, co není na seznamu, a vaše tělo, které je nerado o něco šizeno, bude ukládat víc z toho, co mu nabídnete,

Važte se!

Během útočné fáze se velmi často važte. Když budete hodinu od hodiny zjišťovat, jak ručička směřuje k čím dál nižšímu číslu, zvedne vám to morálku. Váha je vaše přítelkyně, v útočné fázi vás bude povzbuzovat a v dalších vám pomůže nepolevit v bdělosti.

● Pro úbytek nad 20kg

Při silné obezitě, kdy cílová ztráta překračuje 20kg, lze fázi čistých bílkovin protáhnout na 7 dnů. Po konzultaci s praktickým lékařem můžete toto doporučení zvolit také tehdy, jestliže jste už drželi velký počet diet. Existuje riziko, že se váš organismus bude vzpouzet. V tomto případě platí naléhavý rozkaz vypít denně nejméně 1,5l vody.

Jak udržet kurz?

Přečtěte si seznam povolených potravin, pak ho znovu pozorně prostudujte, vytvořte si z něho možnou nabídku svých oblíbených jídel a spoléhejte jenom na ně. Dodržujte jednoduché pravidlo: libová masa, ryby a plody moře, drůbež, dietní šunky, tofu, vejce, netučné mléčné výrobky a voda.

- Jezte tak často, jak budete chtít. Dieta neomezuje množství, využijte toho!
- Nikdy nevynechejte žádné z denních jídel, dopustili byste se vážné chyby. Při dalším jídle byste toho snědli víc, nebo ještě hůř – sáhli byste po zakázaných potravinách.
- Pijte hodně a při každém jídle. Pro dobré vylučování musíte bezpodmínečně vypít nejméně 1,5l vody denně. Voda vám dopomůže i k pocitu sytosti.
- Mějte plnou chladničku! Pokud dostanete hlad a nebudete mít po ruce bílkoviny, vrhnete se na nějakou zakázanou potravinu. Takže nakupujte pravidelně, abyste se pak nemuseli násilím krotit.

Které okamžiky budou obtížné?

První tři dny mohou být náročné všechny, protože si tělo musí zvyknout na nový stravovací režim.

Budete muset překonat hlad, který se dostaví třetí den, bude vás trápit zácpa, ale díky ovesným otrubám se všechno zase rychle srovná.

V prvních třech dnech vás také může přepadnout prudká chuť na sladké. Vydržte, tři dny neznamenaají celý život. Jestliže překonáte kritický bod a budete v dietě pokračovat, hlad i chuť na sladké zmizí.

Chodte!

Nezapomínejte denně 20 minut chodit. Není to pouze rada, ale vzájemná dohoda, kterou musíte dodržovat.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Čisté bílkoviny

Co to je?

Z potravin, které konzumujeme, se pouze vaječný bílek skládá výhradně z čistých bílkovin. Existuje však jistý počet potravin blížících se dokonalosti, kterou hledáme, a proto na seznamu pro 1. fázi naleznete následující povolené potraviny, které jsou mimořádně bohaté na čisté bílkoviny:

- koňské maso (s výjimkou boku),
- hovězí maso (s výjimkou žebírek, hřbetu a všech kousků používaných na polévku),
- telecí maso,
- drůbež (s výjimkou kachního a husího masa),
- ryby,
- plody moře,
- vejce,
- odtučněné mléčné výrobky,
- rostlinné bílkoviny tofu a seitan.

Zákon „všechno nebo nic“

Účinnost 1. fáze těsně souvisí s výběrem potravin. Pokud se jídelníček omezí na uvedenou kategorii potravin, výsledek bude ohromující. Ale pozor, jakmile nebudete pokyny respektovat do puntíku, dietu zpomalíte, zablokujete, nebo úplně zmaříte. Nesmíte si dovolit žádný přestupek. Kousek čokolády po grilovaném mase vám může připadat jako bezvýznamný, ale pro organismus se tím všechno změní. Princip metody, jak jsme si vysvětlili výše, spočívá na tom, že tělo bude nuceno trávit pouze bílkoviny. Přidáte-li cukry nebo tuky, půst založený na bílkovinách selže.

Držet Dukanovu dietu polovičatě je nemožné. Platí pro ni zákon „všechno nebo nic“. Jakmile se rozhodnete držet ji „tak trochu“, ohrozíte její metabolickou účinnost.

Naopak, při vzorném dodržování tohoto jediného pokynu dieta tělo donutí:

- spalovat kalorie navíc potřebné k trávení bílkovin,
- trávit bílkovinné pokrmy pomaleji,
- čerpat rychleji ze zásob, aby neubývalo svalstva a nezeslabovala se kostra,
- zmírnit a odstranit celulitidu,
- bojovat proti otokům a zadržování vody,
- omezit chuť k jídlu.

Odvahu, etapa není dlouhá, počítejte si svědomitě!

Ideální dieta proti zadržování vody

Fázi čistých bílkovin můžete využít i tehdy, když vám v průběhu života povolna přibývají kilogramy. Dva či tři bílkovinné dny mohou tělo vrátit na správnou cestu. Týká se to především žen, které se před menstruací cítí „nafouklé“, nebo žen po padesátce, které sledují, jak se jim tělo mění, ačkoliv nejedí víc než obvykle. Faktem je, že tloustnutí je u žen složitější proces než u mužů a že je často spojeno se zadržováním vody. Pár čistě bílkovinných dnů vám pomůže, aby si žena nepřipadala nadmuté. Tato část diety úspěšně bojuje proti těžkým nohám či

Zvyšování tělesné hmotnosti v menopauze

Pokud jde o tělesnou hmotnost, je menopauza nesporně velmi choulostivým obdobím v životě ženy, ale není třeba házet flintu do žita. Důležité je hned jednat, jakmile začnou přibývat první kilogramy. Bílkovinné čtvrtky nebo dva čistě bílkovinné dny každé dva týdny mohou být dostatečným opatřením pro udržení ideální váhy.

Ve zbylých dnech se vyvarujte nadměrného pití tekutin a dávejte si nohy na stoličku, abyste omezily zadržování vody. Vyhýbejte se hotovým jídlům prodávaným v obchodech, protože obsahují až 90 % denní dávky soli!

naběhlým prstům. S potěšujícími hlášeními váhy se změní i postava a vrátí se štíhlá linie.

Budete-li držet dietu důsledně, budete moci po zbytek života těžit z blahodárných účinků útočné fáze, a to zásluhou bílkovinných čtvrtků, které jsou součástí stabilizace.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

72 potravin povolených v útočné fázi

Mějte neustále po ruce nebo v chladničce široký výběr všech dovolených potravin, které se tak stanou vašimi spojenci. Noste si je s sebou vhodné uložené, protože většina bílkovinných pokrmů vyžaduje kuchyňskou úpravu, na rozdíl od sacharidů a tuků se hůř uchovávají a nejsou k dostání v prodejních automatech jako třeba čokoláda nebo sušenky.

Než sníte jakoukoliv potravinu, přesvědčte se, že je uvedena v seznamu na straně 40. Dbejte na to, abyste nikdy nesáhli vedle. Pro jistotu noste v prvním týdnu seznam u sebe, je jednoduchý a dá se shrnout do dvou řádků: libová masa a vnitřnosti, ryby a plody moře, drůbež, šunka a vejce, mléčné výrobky a nápoje.

Libová masa

● Hovězí maso

Povolené jsou všechny části určené k pečení a grilování, jmenovitě steak, svíčková a falešná svíčková, rostbíf.

● Sekaný biftek

Syrový, buď tatarský nebo carpaccio, oba bez použití oleje.

Jak připravovat maso?

Příprava povolených druhů masa musí probíhat bez použití tuků, bez másla, oleje nebo smetany, a to včetně odtučnění. Doporučenou úpravou je grilování, maso můžete rovněž péct v troubě, na pánvi nebo v papíru, ale také prostě uvařit. Stupeň tepelné úpravy je zcela na vás, ale je nutné mít na paměti, že výrazně zbavuje maso tuku a přibližuje ho tak ideálu čistých bílkovin, podle čehož je 1. fáze diety nazvána. Neváhejte jídla kořenit, abyste se vyhnuli jednotvárné chuti.

Kuličky uhnětené s vejcem, ochucené bylinkami a kapary, upečené v troubě.

Povolený je i mražený, ale přesvědčte se, že obsah tuku nepřesahuje 10%, protože už 15% je na útočnou fázi příliš mnoho.

● Telecí maso

Doporučené jsou kýta a pečeně, kotlety jsou povolené pod podmínkou, že bude odříznuta vrstva tuku, která je obaluje.

● Koňské maso

Velmi libové a zdravé maso. Nejlépe se hodí k obědu, protože je mimořádně posilující.

● Králíčí maso

Libové maso, které je možno péct například na hořčici nebo s netučným modrým sýrem.

Vnitřnosti

Můžete konzumovat telecí a jehněčí jazyk i játra, která obsahují četné vitaminy, při redukční dietě mimořádně důležité. Ovšem osoby, které si musejí hlídat hladinu cholesterolu, mohou jíst jen malé množství vnitřností.

Ryby

Pro tuto skupinu potravin neplatí žádné omezení ani zákazy. Povolené jsou všechny ryby, tučné i libové, čerstvé, mražené i v konzervách (ve vlastní šťávě, nikoliv v oleji!), uzené i sušené.

● Ryby tučné i libové

Jsou povolené všechny, jmenovitě sardinky, makrela, tuňák, losos...

● Uzený losos

Přestože je uzený losos tučný, neobsahuje víc než steak s deseti procentním obsahem tuku. Totéž platí o uzeném pstruhu, úhoři nebo tresce.

● Rybí konzervy

Jsou velmi užitečné pro rychle připravené jídlo nebo pro případ nouze. Povolené jsou například tuňák, losos a makrela ve vlastní šťávě nebo v bílém víně, šáva se však nekonzumuje.

● Surimi

Tyčinky vyrobené z libového tresčího masa jsou velmi praktické, protože se dobře převážejí a hodí se k okamžité konzumaci.

Plody moře

Krevety, garnáti, krabi, šneci, humři, langusty, ústřice, slávky, hřebenatky jsou povolené bez omezení. Dietnímu režimu dodávají slavnostní ráz.

Drůbež

Povolená je všechna kromě drůbeže s plochým zobákem, tedy kachen a hus. Pozor, nejezte kůži!

Kuřecí maso

Nejlibovější jsou prsíčka, po nich následují stehna a křídla.

Krůtí maso

Vhodné je upravené na všechny způsoby, třeba jako minutka na pánvi nebo protknuté stroužky česneku a upečené v troubě.

Jak připravovat ryby?

Ryby je nutné připravovat bez přidání tuku. Pokapejte je citronem a posypete aromaticy, nebo do nich před pečením vložte bylinky a plátek citronu. Můžete je také uvařit na páře nebo ještě lépe upéct v papíru, který zachytí vytékající šťávu.

Nízkotučná šunka

Bez tuku a kůže – fitness, light, dietní. Z takto označených můžete vybírat mezi vepřovou nebo krůtí, protože neobsahují víc než 2 a 4% tuku. Je praktická pro toho, kdo snídá ve spěchu.

Vejce

● Celá vejce

Konzumují se vařená natvrdo, na hniličku, jako volská oka, omelety nebo míchaná na silikonové pánvi, to znamená bez oleje nebo másla.

● Pouze bílek

Žloutky jsou bohaté na cholesterol. Osoby se silně zvýšenou hladinou cholesterolu by měly konzumaci žloutků omezit na 3–4 týdně, zatímco bílků, tedy naprosto čistých bílkovin, mohou sníst libovolné množství. Dobrým řešením při přípravě omelet a míchaných vajec je použít jeden žloutek na dva bílky.

Rostlinné bílkoviny

Představují náhradní volbu pro vegetariány. Vybrané potraviny se získávají ze sóji a pšenice.

● Tofu

Tuhé tofu se používá pro přípravu předkrmů, polévek nebo hlavních jídel, měkké je ideální na krémy a dezerty, quiche z ovesných otrub, dokonce je možné z něho ušlehat lehké omáčky.

● Seitan neboli rostlinné maso

Ekvivalent tofu, ale vyrobený z pšeničných bílkovin. Ideální na ragú, sekanou, špízy nebo frikasé.

Netučné mléčné výrobky

● Přírodní (bílý) s nulovým obsahem tuku

Jogurt, tvaroh, čerstvý sýr, zakysaná smetana... Všechny můžete konzumovat bez omezení.

● Ochucené s nulovým obsahem tuku (vanilkové, kokosové, citronové...)

Neomezená konzumace.

● Odtučněné mléčné výrobky ovocné, ale neslazené

V 1. fázi jsou tolerované, ale přesto je lepší se jim vyhnout. Při útoku je ideální je nekonzumovat, ale jeden až dva je možno tolerovat.

● Odtučněné mléko

Čerstvé nebo v prášku je povolené, může vylepšit chuť a konzistenci čaje nebo kávy, používá se i k přípravě omáček, krémů, pudinků a dalších pokrmů.

Nápoje

Při dietě je zcela nezbytné vypít minimálně 1,5l tekutin denně. To není doporučení, nýbrž povinnost. O množství tekutin nelze diskutovat ze dvou důvodů:

- Bílkoviny uvolňují během trávicího procesu v těle velké množství od-

Co pít?

Povolené jsou všechny vody, a hlavně pramenité a minerální s mírně diuretickým účinkem typu Vittel nebo d'Évian. Pro seniory jsou nejvhodnější druhy s vyšším obsahem vápníku a hořčíku.

Máte-li raději perlivé vody typu Perrier, můžete je pít bez obav, bublinky a plyn nemají na dietu nepříznivý vliv. Vyvarujte se však vod s příliš vysokým obsahem solí, jako mají Vichy nebo San Pellegrino, i když jsou jinak výborné. Pokud se jich nedokážete zcela vzdát, dejte si jednu skleničku, ale ne víc.

Máte dovoleno pít i light limonády (Coca-Cola light a podobně).

Nezapomínejte ani na neslazené vody s ovocnou příchutí, poskytnou vám chuť, po kterých by se vám mohlo stýskat. Pijte také zelené, černé a ovocné čaje nebo náhražky kávy (cikorku).

Umělá sladidla

Cukr je zakázaný, ale povolená jsou umělá sladidla. Nejběžnější jsou:

- **Aspartam** používá už přes dvacet let více než miliarda osob na celém světě a doposud nebyl hlášený jediný případ nepříznivých účinků. Aspartam v prášku ztrácí při mírném zahřátí část svých sladících schopností.

- **Stévie** se hodí spíš pro pokrmy připravované za studena nebo jen lehce ohřívání, především ovocné.

Používání dalších sladidel (jako jsou cyklamát, sacharin nebo sukralóza prodáváná pod názvem Splenda) se liší podle jednotlivých států a je schvalováno příslušnými úřady. Výběr by se měl řídit použitím, jsou vhodná především pro teplou kuchyni, například moučníky pečené v troubě. Pro dodržení zásady opatrnosti je

padných látek, kvůli jejichž vylučování je nutné hodně pít.

- Během diety bude tělo odbourávat tukové zásoby. Voda mu při této práci pomůže. Hojným pitím zajistíte intenzivní odvodňování. Nebudete-li dostatečně pít, může to znamenat konec hubnutí, i kdyby jinak probíhalo hladce. Zbytky ze spalování tuků nebudou totiž z těla odcházet, ale naopak se ukládat.

Koření a dochucovadla

Podrobný seznam koření, která smíte používat, naleznete na straně 43.

● Sůl

Je povolená, ale měli byste ji používat umírněně, zvláště pokud trpíte zadržováním vody. V menopauze nebo premenopauze se jí vyhněte úplně, nebo volte dietní soli s nízkým obsahem sodíku.

● Olej

Některé oleje, jako například olivový, se sice oprávněně těší dobré pověsti, protože prospívají srdci a cévám, nepřestávají však být oleji a čistými tuky, a proto nemají v čistě bílkovinné dietě místo (s výjimkou jedné lžičky do zálivky počínaje střídavou fází). Na rozdíl od olivového je parafínový olej povolený. Pozor, nikoliv k pečení! Používejte jen malé množství zředěné perli-

vou minerální vodou, která ho zjemní a zmírní jeho olejové účinky. Parafínový olej je silně lubrikační a mohl by nepříjemně zrychlit průchod stolice střevy. Připravte si zálivku v poměru 1 díl parafínového oleje + 1 díl perlivé vody + 1 díl hořčice + 1 nebo 2 díly octa.

● Ocet

V dietě je silně zastoupený. Upřednostňujte chuťově výrazné octy, jako je pravý balzamikový, a vyhněte se všem laciným, například levným balzamikovým octům, protože obsahují karamel, a tedy hodně cukrů.

● Citronová šťáva

Lze ji používat k ochucení ryb nebo plodů moře, ale není možno ji pít čistou nebo jako citronádu, a to dokonce ani neslazenou, protože se už nejedná o dochucovadlo, nýbrž o ovoce, sice kyselé, ale přesto neslučitelné s fází čistých bílkovin.

● Hořčice

Během útočné fáze je třeba ji konzumovat jen střídavě. Jestliže trpíte zadržováním vody, existují i neslané hořčice.

● Nakládané okurky a cibulky

Jsou povolené jako dochucovadla, ale přesahují rámec čistých bílkovin, pokud množství už odpovídá konzumaci zeleniny. Dávejte tedy pozor, když vás honí mlsná nebo jíte v restauraci!

● Běžný kečup

Není povolený, protože je příliš sladký a slaný. V malém množství je možno používat dietní kečupy bez cukru.

rozumné používat škálu různých sladidel, aby se zabránilo akumulaci jedné látky.

Aromata a koření

Tymián, česnek, petrželka, cibule, šalotka, pažitka...

Stejně jako všechny druhy koření jsou nejen povolené, ale vřele doporučované.

Umožní obohatit chuť potravin, jídlo vás nejen zasytí, ale navíc si na něm pochutnáte.

Co jíst v 1. fázi?

Masa	
Povolená	Zakázaná
falešná svíčková hovězí steak hovězí svíčková koňské králiči rostbíf sekaný biftek telecí kotleta (bez vrstvy tuku) telecí pečeně telecí řízek	koňský bok jehněčí hovězí roštěnec vepřové

Vnitřnosti	
Povolené	Zakázané
drůbeží játra jehněčí, telecí jazyk špička hovězího jazyku telecí játra telecí ledvina	kořen (velmi tučný) hovězího jazyku

Uzeniny	
Povolené	Zakázané
krůtí šunka kuřecí šunka sušené hovězí maso vepřová šunka	sušená šunka uzená šunka

Ryby	
Povolené	Zakázané
cípal červenice obecná limanda losos makrela mečoun mnohopilík mořský jazyk okouník pakambala platýs polak pražma rejnok sardinky surimi treska bezvousá treska obecná treska pestrá tuňák tuňák ve vlastní šťávě uzená treska uzený losos uzený platýs vlkouš	makrela v hořčičné omáčce olejovky tuňák v oleji

Plody moře	
Povolené	
garnát hřebenatka humr humr norský chobotnice ježovka kalmar krab německý krab trnitý kreveta gamba	kreveta šedá langusta sépie slávka srdcovka surmovka ústřice venušina mušle zaděnka

Rostlinné bílkoviny

Povolené

tofu	seitan
------	--------

Ovesné a pšeničné otruby

Povolené

1,5 lžíce ovesných otrub denně	1 lžíce pšeničných otrub (podle chuti)
--------------------------------	--

Konjak

Povolené

shirataki, těstoviny a rýže z konjaku

Drůbež

Povolená

bažant
holub
kohoutek
koroptev
krůta
krůta mladá
křepelka
kuře (bez kůže)
perlička
pštrosí steak

Zakázaná

husa
kachna

Vejce

Povolená

křepelčí	slepičí
----------	---------

Mléčné výrobky

Povolené

čerstvý sýr netučný (0% tuku)
jogurt netučný bílý
nebo ochucený s umělým sladidlem (0 % tuku)
odtučněné mléko
sýr petit-suisse (0% tuku)
tvaroh netučný (0% tuku)
tvaroh netučný vanilkový (0% tuku)

Zakázané

ostatní druhy sýrů
plnotučné výrobky

Dochucovací prostředky

Povolené

agar-agar
aromata bez cukru
badyán

bazalka
bujony bez tuku

cibule sušená
citronela
česnek
estragon
harissa
hořčice
hřebíček
kakao bez tuku
kardamom
kečup dietní
kerblík
kmín
koriandr
křen
kurkuma
majonéza Dukan
máta
mořské řasy
muškátový oříšek

Tolerované malém množství, pouze pro dochucení bílkovinného jídla
cibule čerstvá
citron
rajčatová šťáva
a konzervovaná rajčata (loupaná)
sezam
zakysaná smetana nízkotučná

Zakázané

bujony neodtučněné
cukr
kečup

majonéza
oleje (slunečnicový, olivový)

olivý

Dochucovací prostředky

Povolené	Tolerované malém množství, pouze pro dochucení bílkovinného jídla	Zakázané
ocet okurky nakládané paprika pálivá paprika sladká parafinový olej pepř petrželka rozmarýn skořice šafrán umělá sladidla vanilka (lusk nebo neslazená mletá) zálivka Dukan zázvor		

Snídaně

Co snídat v 1. fázi?

Můžete si vybrat z následujícího seznamu a připravit si snídani podle své chuti.

NÁPOJE

káva
 odtučněné mléko
 zelený, černý, ovocný čaj
 náhražka kávy (cikorka)

MLÉČNÉ VÝROBKY

netučný tvaroh
 netučný čerstvý sýr
 netučný jogurt

PALAČINKY

placka z ovesných otrub (maximálně 1,5 lžíce)

MASA A VEJCE

plátek libového kuřecího masa
 libová šunka
 sušené hovězí maso
 plátek libového krůtího masa
 vejce míchaná, volská oka, naměkko (s proužky kuřecích prsíček k namáčení ve žloutku)
 omeleta

Když do sebe po ránu nic nedostanete

Hlavně snídani nevynechávejte! Po probuzení vypijte teplý nápoj, hodinku počkejte a najezte se.

Jak se obejít bez pečiva?

Jistě pochopíte, že snídaně v žádném případě nemůže nerespektovat seznam povolených potravin. Proto na příkladech jídelníčku neuvidíte rohlíky, chléb ani croissanty. Výběr je však dostatečný, abyste se bez problému zasytili. Můžete bez omezení konzumovat netučné mléčné výrobky, případně dochucené sladidly, vejce naměkko, plátek šunky nebo kuřete. Každé ráno budete mít pocit bohaté a pestré, tak trochu anglické snídaně!

Recept na ovesnou placku

SUROVINY

- 1 lžíce pšeničných otrub
- 2 lžíce ovesných otrub (od 2. fáze; v 1. fázi použijte pouze 1,5 lžíce)
- 1 celé vejce nebo pouze bílek
- 1 lžíce netučného tvarohu

Smíchejte otruby, podle chuti nebo hladiny cholesterolu bílek nebo vejce a netučný tvaroh.



Bez použití tuku upečte placku. Pokud pánev nemá nepřilnavý povrch, můžete na ní ubrouskem rozetřít kapku oleje.

Využijte ranního efektu „spalování tuků“

Jestliže organismus není dostatečně vyživován, čerpá energii z tukových buněk. To je případ rána, kdy „vám vytrávil“.

Proces nazvaný lipolýza se spouští v noci, když se vyčerpají zásoby cukru, a zastaví se, jakmile tělu snídání dodáte energii. Dva podněty, jak přirozené fáze spalování tuků využít:

- Nejste-li po probuzení příliš unavení, zacvičte si. Organismus vezme před snídání zásoby útokem.
- Při snídání se přesně řiďte pokyny pro 1. fázi. Jídlo se musí skládat z teplého nápoje

Ostatně jídelníček bude vyváženější a dodá vám víc energie než tradiční snídane se sladkým pečivem nebo čokoládovým müsli.

Placka z ovesných otrub

Ráno je částí dne, kdy je pro některé moje pacienty nejtěžší obejít se bez chuti pečiva. Jiní si zase stěžují na zácpu. Abych vyšel vstříc zapříčiněným vyznavačům obilnin i velkým jedlíkům a zároveň ulehčil těm, kdo trpí zácpou, vymyslel jsem recept na placku, která se slučuje s bílkovinou dietou.

Všechno začalo, když dietu chtěla držet moje dcera. Celé dopoledne měla tak ukrutný hlad, že jí dělo problémy vydržet do oběda. Zeptala se mě, co by mohla sníst, aby si „zaplácla žaludek“. Podíval jsem se do svých tabulek, zaimprovizoval a zkusil placku z ovesných otrub podle receptu na ovesné placky, který jsem přivezl ze Spojených států. Dceru zasytila a navíc jí chutnala. Recept jsem vylepšil a konzumaci ovesných otrub jsem zapracoval do diety. Placka je bohatá na rozpustnou vlákninu. Četné studie dokázaly, že tato vláknina po nasáknutí vodou vytvoří v trávicí trubici gel, živiny v něm uvíznou a část kalorií je vyloučena se stolicí.

Za pomoci vynalézavého společenství fanklubu Dukanovy diety vznikly další recepty, které rozšířily nabídku a umožňují obměnu jídelníčku: muffiny, chléb, masové koláče nebo jemné pečivo Dukan. V obchodech a lékárnách jsou zase k dostání sušenky a tyčinky.

a bílkovin, které proces nezastaví, a vy tak z něho budete mít prospěch celý den.

Kresbička: vyrobíme mezi korekturami

Oběd

Co obědovat v 1. fázi?

Předkrmy, hlavní chody a dezerty můžete připravit z bílkovinových potravin uvedených na straně 40. Dopřejte si jich, co hrdlo ráčí! Na straně 50 najdete návrhy týdenních jídelníčků. Důležité je při jídle hodně pít. Můžete si uvařit konev zeleného čaje nebo dát na stůl láhev perlivé minerálky. Povolené jsou i ochucené limonády bez cukru. Nezapomínejte na koření a bylinky, dodají pokrmům po každé jinou chuť, a věnujte pozornost prostírání a aranžování jídel na talíři, aby vypadala co nejlákavěji. Seznam povolených dochucovadel najdete na stranách 38 a 39. Jestliže nemáte čas připravit omáčku nebo zálivku, bez obav sáhněte po octu, pepři, koření nebo umělém sladidlu.

Pozor na nástrahy, které mohou zbrzdít dietu a vést k zadržování vody – omezte konzumaci soli, ale i hořčice.

NÁPOJE

neperlivá, perlivá nebo ochucená minerálka
bez cukru
zelený čaj
limonády bez cukru

PŘEDKRMY

vejce natvrdo
surimi
libové uzeniny, sušené hovězí maso, šunka
kuřecí prsíčka
makrela v bílém víně
uzený losos
krevety
krab

PŘÍLOHY

shirataki (po boloňsku)

HLAVNÍ CHOD

grilované kuře
tatarský biftek
rostbíf
telecí pečeně
koňský steak
králičí maso
telecí nebo drůbeží játra

ryba vařená v páře

omeleta

míchaná vejce

DEZERTY

netučný čerstvý sýr, tvaroh nebo jogurt
placka z ovesných otrub (pokud jste ji neměli ke snídani!)

vaječné dezerty (lile flottante, vanilkový krém atd.)

Dodržujte strukturu jídel

Je důležité zachovávat tradiční rytmus stravování, jinak vám po několika dnech hrozí frustrace. Usednout k teplému jídlu je okamžik, který posílí společenské vztahy i ducha. Jistě, v daném okamžiku se vaše jídlo skládá výhradně z bílkovin, ale sami zjistíte, že je z nich možné připravit chutné pokrmy.

V jídelníčcích, které sestavíte podle vlastní chuti, se snažte odlišit předkrm, hlavní jídlo a dezert.

Přizpůsobujte jídla sobě a situaci. Nemáte-li ráno čas ani velký hlad, je možné dát si placku z ovesných otrub k obědu jako dezert.



Sním si dát svačinu?

Pokud se přihlásí hlad, můžete si dopřát svačinu, samozřejmě pod podmínkou, že budete mít po ruce povolené potraviny uvedené na seznamu.

Několik tipů na svačinu, kterou můžete nosit s sebou:

- tyčinky surimi,
- vejce natvrdo,
- bílý nebo ochucený neslazený netučný jogurt,
- sušené hovězí maso,
- plátky libového kuřecího nebo krůtího masa,
- čaj, káva neslazená nebo s umělým sladidlem.

Večeře

Co večeřet v 1. fázi?

O večeři platí ještě víc než o ostatních denních jídlech, že musí být teplá, a to zvláště tehdy, začínáte-li s dietou v zimě. Zasytí vás a navodí pocit, že jste měli opravdové jídlo. Máte nárok na stejné potraviny jako k obědu a stejná by měla být i struktura: předkrm, hlavní chod a dezert. Jako příjemnou tečku si uvařte kávovou náhražku nebo ovocný čaj, které organismu dodají vodu tak potřebnou při dietě a zaplní vás do poslední skulinky.

NÁPOJE

neperlivá, perlivá nebo ochucená voda

s umělým sladidlem

ovocný čaj

cikorka

PŘEDKRMY

vejce natvrdo

surimi

libové uzeniny, sušené hovězí maso, šunka

kuřecí prsíčka

makrela v bílém víně

uzený losos

krevety

krab

HLAVNÍ CHOD

grilované kuře

tatarský biftek

rostbíf

telecí pečeně

koňský steak

králičí maso

telecí nebo drůbeží játra

ryba vařená v páře

omeleta

míchaná vejce

kuřecí suflé

DEZERTY

netučný čerstvý sýr

netučný tvaroh

netučný jogurt

placka z ovesných otrub (pokud jste ji neměli

k snídani nebo obědu)

vaječné dezerty (lile flottante, vanilkový krém,

nákyp atd.)

Nehřešte!

Doba večeře je často velmi obtížná, především pro ženy. Vracíte se domů unavené a máte nutkání při vaření večeře něco chroupat? Naučte se znát samy sebe! Jestliže víte, že hodina večeře je pro vás nejobtížnějším momentem celého dne (vrátily jste se z práce a musíte vařit pro děti), poradím vám trik, jak ho překonat. Upečte si placku z ovesných otrub a chroupejte ji. Ale pozor, musí být první a jediná od rána, na víc kusů v jednom dni nemáte nárok.

Bezpochyby usednete ke stolu s rodinou, a zatímco budete sledovat, jak se děti ládují špagetami, budete se muset pečlivě vyhýbat zakázaným potravinám. Abyste odolaly, snězte před večeří lehkou svačinu, hlavně nechodte ke stolu s kručícím žaludkem, je to téměř zaručený způsob, jak při dietě selhat.

A dále, snažte se pro rodinu vybírat jídla, která nepatří k vašim oblíbeným. Nemáte rády rýži? Vařte ji, snáze odoláte. Jestliže byste mohly snadno zhřešit s pečivem a tvrdým sýrem, nepokoušejte dýbala a nabídněte i ostatním jako dezert jogurt. A ještě poslední rada: Důsledně zařazujte prvky vaší diety do rodinného jídelníčku. Kuře nebo ryba jako hlavní chod, netučné čerstvé sýry... Budete mít pocit, že přes zákaz některých potravin jíte s rodinou.

Pečujte o sebe

Nevečeřte příliš pozdě, abyste tělu poskytli dost času na trávení, bude se vám lépe usínat. Pohodlně se usadte, a i když večeříte sami, slavnostně si prostřete. Stačí hezký podnos nebo ubrus, a hned budete mít dojem, že večeříte jako obvykle. Hýčkejte se! A na jídlo si vyhraďte dost času. Po 20 minutách pocit hladu zmizí, pokud však jídlo zhltnete rychle, vstanete od stolu s pocitem prázdného břicha.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Vzorové jídelníčky pro 1. fázi (ÚTOČNOU)

Sledujte zvolený počet dnů útočné fáze (1 až 7)

Nezapomínejte na 1,5 lžice ovesných otrub každý den (začleněné do vzorových jídelníčků)

	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>
	<i>Shirataki po boloňsku (viz strana 190)</i>	<i>Mléčné výrobky</i>	<i>Zmrzlina z müsli (viz strana 246)</i>	<i>Míchaná vejce s kaviárem z lososa (viz str. 146)</i>	<i>Placka z ovesných otrub (viz str. 44)</i>	<i>Sušené hovězí maso</i>	<i>Omeleta s mátou a kari (viz str. 204)</i>
	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Snídaně	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný krémový tvaroh ▶ 1 placka z ovesných otrub (viz str. 44)	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný tvaroh ▶ 1 placka z ovesných otrub	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný čerstvý sýr ▶ Omeleta z bílků	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný jogurt s vanilkovou příchutí, bez cukru ▶ 1 placka s ovesných otrub	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný krémový tvaroh ▶ 2 plátky libové šunky	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný tvaroh ▶ 2 plátky sušeného hovězího masa	▶ Teplý nápoj ▶ Pudink bez cukru s libovolnou příchutí ▶ 1 vejce naměkko s proužky kuřecích prsíček
Oběd	▶ Závitky ze sušeného hovězího masa s čerstvým sýrem ▶ Shirataki po boloňsku ▶ 1 netučný jogurt s kokosovou příchutí, bez cukru	▶ Krevety se sójovou omáčkou ▶ Treska na šafránu ▶ 1 netučný jogurt s citronovou příchutí, bez cukru	▶ Kuřecí prsíčka ▶ Masové kuličky s bylinkami ▶ Shirataki se sójovou omáčkou ▶ Zmrzlina z müsli (viz str. 246)	▶ Míchaná vejce s lososími jikrami (viz str. 146) ▶ Grilovaný mořský okoun na bylinkách ▶ Čajový sorbet s mátou	▶ Lososová pěna ▶ Grilované sěpie na petrželce a česneku ▶ Shirataki na petrželce a česneku ▶ Ile flottante s vanilkovou příchutí	▶ Kaviár z tuňáka s netučným čerstvým sýrem ▶ Krutí plátek na kari s jogurtovou omáčkou ▶ Citronová pěna	▶ Consommé z lososa ▶ Omeleta s mátou a kari (viz str. 204) ▶ Kávovalková ledová tříšť s vanilkou
Svačina	▶ 1 netučný tvaroh	▶ Čaj nebo káva bez cukru	▶ 1 vejce natvrdo ▶ 1 netučný jogurt	▶ Surimi ▶ Netučný krémový tvaroh s vanilkovou příchutí	▶ 1 netučný jogurt bez cukru s kokosovou příchutí ▶ Placka z ovesných otrub	▶ Netučný krémový tvaroh ▶ 1 muffin z ovesných otrub	▶ Čaj nebo káva bez cukru ▶ Ovesná kaše z 1,5 lžice ovesných otrub
Večeře	▶ Krevety a garnáti ▶ Kuřecí křídýlka na vinném octu ▶ Vejce ve sněhu	▶ Ríjet z tuňáka ve vlastní šťávě s majonézou Dukan ▶ Glazovaná drůbeží játra s balzamikovým octem ▶ Domácí vanilkový pudink	▶ Závitky z uzeného lososa s čerstvým sýrem a bylinkami ▶ Telecí soté na paprice ▶ Blanc-manger	▶ Makrela na bílém víně ▶ Pečené krevety na provensálských bylinkách ▶ Mandlový rosol	▶ Ríjet z kuřecího masa ▶ Tofu na kari ▶ 1 netučný tvaroh s příchutí crème brûlée	▶ Tuňákové kuličky na bylinkách ▶ Pečená podkova lososa ▶ 1 netučný jogurt s vanilkovou příchutí	▶ Šátečky z uzeného lososa na šalotce s čerstvým sýrem ▶ Hovězí špízy ▶ Vanilkový bavorský krém

Dieta v každodenním životě (1. fáze)

V kruhu rodiny

Pokušení bude mnoho, hlavně pokud máte děti. Abyste snáze odolali, především v útočné fázi, můžete je nechat jíst zvlášť a pro sebe si uvařit později. Nebo ještě jednodušší řešení: Připravujte své bílkovinné jídlo odděleně (kuře v jednom hrnci, zeleninu ve druhém) a vybírejte si z povolených pokrmů, aniž narušíte normální stravování rodiny. S množstvím si nelámejte hlavu. Budete-li mít chuť nebo hlad, přidejte si, kvantum není omezené. Nandávejte si větší porce masa, drůbeže, ryb a plodů moře, vyhněte se tak otázkám dětí, které nedokážou pochopit, proč máte poloprázdný talíř. Nachystejte si „do šuplíčku“ jídla, která můžete dietě přizpůsobit. Pokud například vaše děti milují vejce na hniličku, naplánujte si jedno i pro sebe a k němu proužky kuřecí šunky, které budete namáčet do žloutku. Dětem dejte i obvyklé pečivo.

Na večírku

Koná-li se večírek koná u vás doma, připravte si misky s pochoutkami, z nichž budete moct uzobávat, aniž porušíte dietu: krevety, surimi, proužky šunky. Nachyťte si i minerálku nebo colu bez cukru, abyste se mohli kdykoliv osvěžit a nedali se zlákat alkoholem nebo ovocnými džusy. Sami si dolévejte a dbejte, aby vaše sklenička nebyla nikdy prázdná. Někdo z hostů by vám v záchvatu přílišné pozornosti mohl nalít trochu šampaňského nebo vína!

Jdete-li na návštěvu, bude situace sice ošemetnější, ale zvládnutelná. Začněte tím, že se před odchodem pořádně nasvačíte. V útočné fázi, kdy je zakázaná zelenina, se může stát, že se žádná jednohubka nebude skládat jenom z povolených potravin. V tom případě požádejte o velkou sklenice perlivé vody a držte ji pořád v ruce. Budete tak mít záminku pro odmítnutí pohostění, které bude ve společnosti kolovat na podnosech.

V restauraci

Je to jedna ze situací, kdy se bílkovinná dieta dodrží snadno. Jako předkrm si dáte vejce v rosolu, plátek uzeného lososa nebo talíř plodů moře a pak si můžete ze široké nabídky vybírat mezi rostbífem, grilovanou falešnou svíčkovou, telecí pečením, rybami nebo drůbeží. Až budete čekat na jídlo, dejte pozor na nedovolené mlsání: Nakládané okurky jsou povolené jenom v malém množství, hořčice je zase příliš slaná. Zkrátka, aby vás při příliš dlouhém čekání nehlodal v žaludku hlad, snězte doma surimi nebo vejce natvrdo.

Po hlavním chodu hrozí milovníkům sladkého nebo sýrů riziko, že se nechají svést spolustolovníky. Nejlepší obrannou strategií je útěk ke kávě. Jestliže se konverzace u stolu protáhne, můžete si objednat druhý šálek, případně si do auta nachystejte netučný jogurt bez cukru, který vám po jídle poslouží jako osvěžující dezert.

Jezte hodně a jídla obměňujte!

Ochutnávejte a zkoušejte povolené potraviny ze seznamu! První dny budete dávat přednost jídlům, která už znáte, ale dieta je příležitostí k objevování nových chutí. Vydejte se na průzkum k řezníkovi nebo k pultu s rybami, pročítejte štítky na méně známých mražených rybách, možná v supermarketech narazíte i na neznámá masa.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Otázky a odpovědi

Je nutné při dietě užívat vitaminy?

Pokud dieta trvá jenom krátkou dobu, není užívání vitaminů nutné. Jestliže se protáhne, měli byste každý den brát multivitaminy, ale pozor na příliš vysoké dávky nebo na dvojitý přísun některých vitaminů, protože při přílišném nahromadění mohou být toxické. Určitě nebude na škodu, když si dvakrát za týden připravíte plátek telecích jater a každé ráno spolknete lžici pivovarských kvasnic. Jakmile budete mít povolenou zeleninu, budete v podobě míchaných salátů přijímat celou škálu vitaminů.

Smím zahánět pocit hladu žvýkačkou bez cukru?

Žvýkačky mohou být při dietě velmi užitečné zvláště pro ty, kdo mají v zvyku pořád něco mlsat. Osobně považuji žvýkačky za vynikající pomocníky v boji s nadváhou. Směle si hned po večeři, jakmile spolknete poslední sousto, nějaké vezměte. Zabrání vám podlehnout zlovyku mlsat.

Je nutné při jídle pít?

Zanedbáváním pití při jídle riskujete, že zapomenete pít vůbec. Navíc tekutiny zvětšují obsah stravy v trávicí soustavě a zasycují. A konečně, voda zředí potravu, zpomaluje vstřebávání a prodlužuje pocit sytosti. Takže ano, při jídle pijte!

Dělá mi problémy hodně pít, co s tím?

Doporučované množství tekutin vám připadá nesplnitelné? Nezapomínejte započítat i kávu a všechny druhy čajů, které pijete, a uvidíte, že dosáhnout požadovaného minima je snadné. Zkuste vody s příchutí ovoce nebo máty, samozřejmě bez cukru, nápoje povolené k zahánění hladu, které vyvolávají pocit sytosti.

Můžu v útočné fázi sportovat?

Všechno záleží na plánovaném úbytku hmotnosti, věku a anamnéze.

Jestliže máte zhubnout o značný počet kilogramů, doporučuje se v útočné, ale i střídavé fázi neprovozovat sporty, které představují velkou zátěž pro srdce, krevní oběh, kyčelní a kolenní klouby a páteř. Povolená je pouze chůze.

Je-li vám přes 55 let, pusťte se do cvičení postupně a berte ohled na omezení daná věkem a na počáteční nadváhu.

V opačném případě, tedy nejste-li příliš staří ani obézní, je možné všechno, ale v útočné fázi je hubnutí někdy příliš náhlé a v kombinaci s tělesnou námahou může unavovat, zhoršovat kondici a energeticky i duševně nahlodávat motivaci. Jednu fyzickou aktivitu můžete provozovat za všech podmínek – chůzi. Podle mého názoru je to zdaleka nejlepší a nejjednodušší forma pohybu. Přirozená, jednoduchá, a navíc je možné ji provozovat všude, v kteroukoliv denní hodinu, s jakoukoliv tělesnou hmotností, v jakémkoliv oblečení, dokonce i v botách na vysokých podpatcích. Není nutné se nikam přepravovat, nebezpečí zranění je minimální, nic nestojí, ale o to větší je její přínos.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Bilance 1. fáze

Únava souvisí se solí a vodou

Sůl ovlivňuje krevní tlak. Jestliže nebudete solit, krevní tlak klesne. V případě, že jste ho už měli o něco nižší, se může dostat na hodnoty, které přinášejí únavu.

Stejný účinek má příliš vysoký příjem tekutin (více než 2 litry denně). Voda ředí krev a snižuje tlak. Nejhorší je spojení obou faktorů. Zkuste na noc omezit pití, abyste nemuseli vstávat a chodit na záchod. Nevyspání únavu zvyšuje.

Jestliže budete dál unavení, zajděte k lékaři, nechte si změřit tlak a sdělte mu, že dieta, kterou držíte, obvykle únavu nevyvolává.

A je to, máte za sebou 1. fázi! Je čas provést rekapitulaci vaší formy a úbytku váhy.

Zhubli jste příliš rychle a hodně...

Útočná fáze je dynamická, za 5 dnů je možné snadno shodit 2 až 3 kg. Obézní člověk na začátku hubne rychleji než někdo, kdo je v podstatě štíhlý a jenom by si před létem rád trochu zlepšil postavu. U obézních osob může úbytek činit až 5 kg.

Nehubli jste tak rychle, jak jste si představovali...

Na úvod: Menstruace je období, kdy u většiny žen dochází k většímu zdržování vody. Platí-li to i u vás, pijte o něco méně a solte co nejméně. Po skončení menstruace se tělo vrátí k úbytku hmotnosti, kterého jste už dosáhly.

Pokud není důvodem menstruace, zamyslete se nad tím, jak jste dietu dodržovali. Nehřešili jste? Pokud ne, patříte pravděpodobně k těžším případům, možná jste předtím často střídali různé diety, máte genetické zatížení, užíváte antidepresiva nebo kortizony, ženy mohou být v menopauze.

Trpěli jste zácpou

Pravda je, že kvalitní bílkoviny obsahují jen velmi málo odpadních látek, které jinak usnadňují průchod potravy zažívacím traktem. Pijte tedy ještě o něco více. Zvyšte také příjem hořčiku.

Cítili jste se trochu unavení...

Připadali jste si unavení? Před dietou jste nebyli?

Pokud je tomu tak, je to sice poměrně vzácné, ale možné. Může to plynout ze skutečnosti, že jste málo jedli. Nezapomínejte, že pro konzumaci povolených jídel neplatí žádné limity. Maso je nejlepší přírodní prostředek proti únavě, především libové hovězí (steak, falešná svíčková).

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Útočná fáze stručně...

Můžete konzumovat 72 potravin bohatých na bílkoviny a nic jiného. Délka fáze se pohybuje od 1 do 7 dnů. Soustředte se na povolené potraviny a na všechny ostatní kategorie v daném období zapomeňte.

Zato máte možnost neomezeně konzumovat povolené bílkovinné potraviny.

Denně musíte vypít 1,5 litru vody. To není doporučení, nýbrž příkaz. Hodně pít je pro úspěch diety nezbytné.

9 kategorií povolených potravin:

- libová masa: telecí, hovězí, koňské,
- některé vnitřnosti: játra a jazyk,
- všechny ryby,
- všechny plody moře,
- všechna drůbež, ale bez kůže (kachna je zakázaná),
- všechny libové šunky (prsňí),
- vejce,
- netučné mléčné výrobky,
- rostlinné bílkoviny (tofu, seitan).

K ochucení pokrmů můžete používat:

- ocet,
- aromata,
- bylinky,
- koření,
- pár kapek citronové šťávy.

Střídmě můžete i solit a konzumovat hořčici.

K vaší radosti je konzumace neomezená.

Abyste se cítili dobře, neomezujte množství a obměňujte svůj jídelníček.

Během prvních dnů diety se vystříhejte všech prohřešků.

První krátká útočná fáze má zaskočit váš organismus, proto přesně dodržujte všechny pokyny.

Máte dovoleno 1,5 lžíce ovesných lžic denně, především ve formě placek. Shirataki můžete sníst, kolik chcete.

2. fáze: **střídavá**

Přejděte ze 72 na 100 povolených potravin a konzumujte je „co hrdlo ráčí“, dokud nedosáhnete požadované tělesné hmotnosti.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Cíle 2. fáze

Jako na schodech

Zatím byl úbytek kilogramů skoro ohromující, ale teď se zdá, že váha zamrzla. Jakmile na jídelníček přibyla zelenina, vrací se do těla voda, kterou z něho vypudila výhradně bílkovinná strava. Střídavá fáze svou podstatou odvádí z těla méně vody než fáze útočná. Samozřejmě, že ve dnech čistých bílkovin budete s radostí sledovat, jak se ručička na vaší váze opět sklání k nižším hodnotám. Budete mít pocit, že jste na schodišti s odpočívadly: krátká přestávka a pak rychlý sestup. Je to fyziologická reakce na střídání potravin. Zachovejte klid a neztrácejte důvěru v dietu, všechno probíhá podle plánu, který směřuje k dosažení správné hmotnosti.

Pravidelný úbytek hmotnosti

Po 3 až 5 dnech útočné fáze sami zjistíte, že absence zeleniny ve stravě začíná být znát. Snadno tedy přejdete do 2. fáze, která počítá se střídáním čistě bílkovinných dnů a dnů s bílkoviny a zeleninou.

Pozvolný úbytek hmotnosti

Ve druhé fázi určitě zjistíte, že se snížila rychlost, jakou hubnete. Je to normální jev, tělo se musí nové fázi přizpůsobit a přestoupit na dietu, které potrvá delší dobu. Buďte klidní, ztráta váhy související s rozpouštěním tukových zásob zůstává skutečností a bude bez problémů pokračovat, pouze ji překryl návrat vody.

Délka druhé fáze záleží na počtu kilogramů, které byste rádi shodili. Potrvá tak dlouho, dokud nedosáhnete své správné hmotnosti.

Výraznější úbytek

Zkušenost říká, že máte-li zhubnout celkem 20kg, průměrný týdenní úbytek se ustálí zhruba na 1kg. Jistě, v první fázi byl větší, a z toho důvodu můžete doufat, že za dva měsíce zahrnující 1. a 2. fázi, shodíte prvních 10kg. Poz-

ději uvidíme, jak se křivka bude vyrovnávat, protože si tělo v konsolidační fázi vytvoří obranný mechanismus. Ale pokud se budete do puntíku řídit pokyny, neměli byste v tuto chvíli narazit na překážky.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Pravidla 2. fáze

Zelenina ano, ale za jistých podmínek...

Budete-li si vybírat zeleninu ze seznamu, můžete ji konzumovat syrovou i tepelně upravenou a v neomezeném množství. Smíte si ji dát, kdykoliv se vám zlíbí.

Dodržujte však pokyny ke kuchyňské úpravě, abyste nezvýšili přísun tuku, který by stále měl zůstat co nejnižší.

Zelenina vnáší do diety po první fázi pestrost a svěžest, činí ji snazší a příjemnější. Je mimořádně praktické začínat jídla dobře okořeněným salátem, bohatým na barvy i chutě, nebo večeř a v zimě polévkou, potom přejít na maso nebo rybu podušené ve voňavé zelenině a skončit mléčným výrobkem – nebo dvěma i třemi!

Střídání čistých bílkovin (ČB) a bílkovin se zeleninou (BZ)

Ve druhé fázi diety budete střídát období čistých bílkovin s obdobími bílkovin a zeleniny, dokud nedosáhnete vytyčené tělesné hmotnosti.

Rytmus střídání je různý. Musí zohledňovat četné faktory, především věk, metabolismus, požadovaný úbytek kilogramů, stupeň fyzické aktivity a zálibu v masu a zelenině. Rozsah střídání sahá od 1 dne bílkovin na 1 den bílkovin se zeleninou až k 5 dnům bílkovin na 5 dnů bílkovin se zeleninou.

Ať už zvolíte jakýkoliv vzorec, stále zůstává v platnosti neomezená konzumace, a to jak bílkovin, tak zeleniny. Heslo „co hrdlo ráčí“ je jedním z pilířů celé metody. Seznam povolených potravin se nemění (viz str. 40).

Co hrdlo ráčí – abyste vydrželi do cíle

Pozor, abyste zásadu nezneužívali jako fintu. Ve chvílích hladu, záchvatů mlsnosti či pokušení něco chroupat má naprostá volnost významnou roli, ale nesmí se stát jenom hrou nebo způsobem, jak se zabavit.

Znám pacienty, kteří se posadí a neustále něco pojídají, přestože nemají hlad. Asi jako by žvýkali žvýkačku. Buďte ve střehu a nepodlehnete pokušení. Zelenina není neškodná, jezte ji, dokud zcela nezažene pocit hladu, ale ne déle. Tato opatrnost nic nemění na zásadě neomezené konzumace, která je jádrem diety. Ať toho sníte sebevíc, váhový úbytek zůstane zachován, ale tempo hubnutí bude méně vyrovnané, a tím pádem i méně povzbudivé.

Úskalí, kterým je třeba se vyhnout

● Znepokojení z pomalejšího hubnutí

Jakmile se dveře otevrou zelenině, začnou si někteří pacienti, kteří doposud přesně dodržovali pravidla, povolovat drobné ústupky. Prohřešky jsou často spojené s přirozeným zpomalením hubnutí, které bylo v útočné fázi mimořádně rychlé.

Co dělat v případě přerušení diety?

Dieta je pouze malou součástí života, v němž se vyskytují nepředvídatelné překážky, náhody či potíže. Dieta se vám může omrzet, můžete ztratit motivaci. Jsme koneckonců lidé, často unavení a křehcí. Můžete být vystaveni tlaku, stresu, nutnosti přijímat obtížná rozhodnutí, čelit problémům. My lidé se často musíme podřizovat nutnosti. Můžete být na cestách, během nichž nebudete ve stejné formě, jako když jste odjžděli, a budete muset dietu přerušit. Ve všech těchto případech platí jedno absolutní a neporušitelné pravidlo: Ano, přerušit, ovšem za respektování pravidel přerušení! Nejhorším ze všech řešení by bylo zatroubit na ústup ve zmatku. Bezhlavým útekem byste se připravili o ovoce svého úsilí. Váhový

úbytek, bez ohledu na počet kilogramů, je třeba zachovat a chránit. Patří vám. Přejděte na 3. fázi, kterou zatím neznáte: na fázi konsolidace (viz strana 91). Je to nezbytná přestupní stanice mezi přísnou dietou a žádou dietou.

● Pouze zelenina

Základním principem metody je sice volný výběr potravin a neomezená konzumace, ale neměli byste se dopustit poměrně běžného omylu a jíst pouze zeleninu. Připravili byste se tak o bílkoviny. Jaké nebezpečí by z toho plynulo? Že by příjem bílkovin nepokryl množství, které lidský organismus potřebuje k životu. Některé si neumí sám vyrobit, takže by je čerpal ze svalů, pokožky i vlasů. Zelenina je sice povolená, ale neměla by vyhnat z jídelníčku maso a ryby. Měla by je doplnit. Najděte si seznam povolených druhů zeleniny na straně 69. Pozor, stejně jako v útočné fázi se důsledně řiďte pokyny a mějte na paměti, že co není uvedené v seznamu, je automaticky zakázané.

Zpomalení je normální, došlo by k němu v každém případě, i kdybyste pokračovali v útočné fázi. Souvisí se dvěma propojenými příčinami. Tělo je zpočátku zaskočené intenzitou útoků, špatně vzdoruje mohutným účinkům diety a snadno uvolňuje tuky ze svých zásob. Jsou to tuky uložené na povrchu, které se lehce nabývají i ztrácejí. Zadruhé, bílkovinová dieta odvádí z těla vodu. Znamená to, že s prvními spálenými tuky je rychle vylučována i voda. A 1 litr váží 1 kilogram! Po prvních dnech ztratí tyto faktory, odpovědné za okamžitý úbytek hmotnosti na začátku útočné fáze, na síle a vy se pustíte do jiného zápasu, zarputilejšího, víc „tělo na tělo“, který je třeba svádět pomalejším tempem.

Rytmus střídání

Nezbytné střídání

Střídavá fáze využívá elánu a rychlosti získaných v útočné fázi a odpovídá za dosažení vytyčené hmotnosti. Tvoří tedy větší díl z jednoznačně redukční části Dukanovy diety.

Rytmizované přidání zeleniny oslabí účinek čistých bílkovin. Je to úmyslné! Nepřichází v úvahu udržovat příliš vysokou rychlost hubnutí. Bylo by to kontraproduktivní, tělo by se všemi prostředky bránilo. Dobrá hospodyňka ví, že snažit se vymačkat citron jedním stiskem je méně účinné, než když ho na chvíli pustí, aby ho mohla vzít do ruky lépe. Bílkovinové dny představují ofenzivu, po překvapivém útoku musí útočník upevnit své postavení a odpočinout si, aby mohl vyrazit znovu.

Kromě toho organismus potřebuje zeleninu, její vitaminy i vlákninu pro trávení.

Jak zvolit rytmus střídání?

Existují dva základní a dva méně obvyklé rytmy střídání pro specifické případy.

Tolerované potraviny

Tolerovaná je taková potravina, která není uvedena na seznamu povolených s neomezenou konzumací, ale která může být v malých dávkách použita ke zmírnění přísnosti diety. U každé potraviny je přesně určeno, jaké množství a jak často se toleruje, přičemž dietář má nárok na dvě tolerované dávky denně ve střídavé a na tři v konsolidační fázi (viz tabulka na str. 69).

Jezte studená pokrmy, budete hubnout rychleji

Věděli jste, že když jíte studené pokrmy, musí je tělo ohřívat na svou vnitřní teplotu, aby je mohlo strávit a vstřebat? Do krve nepřejde nic, co by nebylo napřed zahřáté. Ohřev znamená spotřebu kalorií a tato spotřeba se odečte od přísunu kalorií z potravy. Jednoduché počty!

Jíst studené pokrmy není vždycky příjemné, zvláště v zimě. Ale můžete si dát studený nápoj. Jestliže pijete vodu z chladničky, má teplotu pouhé 4 °C. Když ji vylučujete z těla, má moč 35 °C. Vodu jste ohřáli o 31 °C a spálili přitom kalorie. Ne moc, jistě, ale v součtu za celý rok jich bude hodně. Pokud tedy milujete vychlazenou vodu, pokračujte, pokud ne, ochutnejte ji.

● 5 dnů čistých bílkovin, 5 dnů bílkovin se zeleninou

Je to silný rytmus, často příliš silný, vyžadující mimořádně silnou motivaci a odhodlání. Těch 5 dnů bez zeleniny se někdy může nekonečně vléct.

● 1 den čistých bílkovin, 1 den bílkovin se zeleninou

Kdysi jsem systematicky doporučoval střídání 5/5, ale časem jsem zjistil, že rytmus 1/1 často přináší srovnatelné výsledky, a přitom nevede k frustraci a nervozitě z 5 dnů bez zeleniny. A proto ho radím i vám.

● 2 dny čistých bílkovin, 5 dnů bílkovin se zeleninou

Méně obvyklé, spíš vzácné střídání, které vyhovuje osobám křehčím, zranitelnějším, starším (nad 70 let) a především takovým, které potřebují zhubnout jen velmi málo. Aplikuje se i u těch, kdo chtějí hubnout pomalu. Není jich mnoho, ale občas se najdou a tento rytmus jim dokonale vyhovuje.

● 2 dny čistých bílkovin, 5 dnů normálního stravovacího režimu

Další varianta 2/5 je v podstatě 2/0: v jednom týdnu 2 čistě bílkovinné dny a 5 obyčejných dnů, bez zvláštní diety, pouze s omezením excesů. Tento rytmus a skladba vyhovuje nejlépe ženám trpícím celulitidou, většinou

štíhlým v horní polovině těla (hrudník, ňadra, obličej), ale s nápadně mohutnými boky, a především stehny. Střídání 2/5 umožní, hlavně ve spojení s lokální léčbou (mezoterapií), dosáhnout v problémových partiích co nejlepších výsledků a zbytek těla nechat pokud možno beze změny.

V těchto případech je vhodné dbát na to, aby ošetření pokožky probíhalo v bílkovinných dnech, kdy může nejúčinněji napadnout tukové zásoby, pustit je z vězení a spálit.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Co jíst ve 2. fázi?

Ve střídavé fázi máte nárok na 100 potravin (72 bílkovinových a 28 druhů zeleniny), můžete je konzumovat v jakémkoliv množství a kdy chcete.

Pro dny **čistých bílkovin (ČB)** platí seznam povolených potravin ze stránky 40.

A pro dny **bílkovin a zeleniny (BZ)** najdete níže seznam druhů zeleniny, které můžete jíst bez obav, ať v syrovém stavu nebo tepelně upravené. Nezapomínejte zeleninu kombinovat s bílkovinami. Můžete přidat i tolerované potraviny.

Povolené	Povolené v omezené míře
brokolice celer cibule cuketa čekanka fazolky fenýkl chřest kapusta kapusta růžičková kedlubna kozlíček květák lilek okurka palmové výhonky paprika pórek rajčata rebarbora ředkvička salát	artyčoky červená řepa mrkev

Povolené	Povolené v omezené míře
sója špenát tykev zelí bílé zelí červené žampiony	

Tolerované	Zakázané
actimel bílý, 0% tuku (l) bobule goji (podle fáze 1 až 3 lžice) cancoillotte (čerstvý sýr), 7% tuku (40g) cikorka (1 lžice nebo 7g) gaspacho průmyslově vyráběné (1 sklenka nebo 150ml) jogurt ovocný, 0% tuku (l) jogurt sójový bílý (l) kakao neslazené, odtučněné, 11% tuku (1 lžička nebo 7g) klobásky merguez dobře propečené (50g) kukuřičný škrob (1 lžice nebo 20g) olej (3 kapky nebo 3g) sirup, % 0 cukru (20ml) sójová mouka (1 lžice nebo 20g) sójová omáčka slazená (1 lžice nebo 5g) sójové mléko (1 sklenka nebo 150ml) Sýr strouhaný, 7% tuku (30g) tempeh (50g) víno na vaření (3 lžice nebo 30g) zakysaná smetana, 3% tuku (1 lžice nebo 30g) Některé výrobky značky RégimeDukan (tolerované dávky jsou uvedené na etiketě)	avokádo boby brambory cizrna černý kořen čočka fazole hrách hrášek sladký kukuřice rýže

Pozor na olej...

Běžný salát připravený ze dvou hlávek nebo dvou čekanek se zálivkou ze dvou lžic oleje obsahuje 20 kcal v zelenině a 280 kcal v oleji. Mějte se na pozoru před oleji, nepatří do povolených potravin. Výjimkou není ani olivový (kromě 1 lžičky v zálivce Maya). Olivový olej je jednoduše ceněný pro své zdravé prospěšné vlastnosti a hraje důležitou roli v prevenci kardiovaskulárních chorob, nicméně nemá o nic nižší obsah kalorií než ostatní stolní oleje.

Jak připravovat zeleninu?

Za syrova

Pro všechny, jejichž trávicí systém snáší syrovou zeleninu, je vždy nejvhodnější konzumovat ji čerstvou, bez tepelné úpravy, která zničí značnou část vitaminů. Přes svou zdánlivou nevinost představuje ochucování jeden z největších problémů redukčních diet. Pro mnoho lidí tvoří dokonce saláty ze syrové zeleniny základ dietní stravy, protože platí za málo kalorické a bohaté na vlákninu a vitaminy. To je sice pravda, ale zapomíná se na zálivky, které radikálně naruší hodnoty celého jídla. Z uvedených důvodů použijte během redukční části Dukanovy diety výhradně zálivky, jejichž suroviny detailně upřesňujeme níže.

● Zálivka Maya

Existuje ve dvou verzích, s parafínovým olejem a bez něho.

Zaprvé: balzamická zálivka s parafínem, která je velmi dobrým řešením pro dietáře trpící zácpou. Parafínový olej má dvě hlavní přednosti: Neobsahuje žádné kalorie a svými fyzikálními vlastnostmi usnadňuje průchod tráveniny trávicím traktem. Ať už jste na jeho adresu slyšeli jakékoliv

kritické poznámky, nevěřte jim, jeho konzumace, a to ani dlouhodobá, nevyvolává žádné problémy. Jedinou nepříjemností, kterou může při vysokých dávkách působit, je riziko lehkých úniků stolice, které by mohly ušpinit spodní prádlo. Abyste tomu zabránili a zředili jeho těžkou konzistenci, připravujete zálivku ve sklenici od hořčice z následující směsi surovin:

- 1 lžička parafínového oleje
- 1 lžice perlivé vody
- 1 lžice hořčice
- 5 lžic balzamického octa
- stroužek česneku
- 7 až 8 lístků bazalky
- sůl, pepř

Dávejte přednost minerální vodě typu Perrier, která usnadňuje emulgaci parafínu, a kvalitnímu balzamickému octu, který nejvíce lahodí smyslu a nejlépe se spojuje s ostatními ingrediencemi. Můžete ho obměnit vinným, cidrovým, jahodovým nebo jakýmkoliv jiným, podle své chuti.

Zadruhé: zálivka bez parafínového oleje

Příprava je naprosto stejná, pouze lžičku parafínového oleje nahradí lžička oleje olivového nebo řepkového. Zálivku je možné konzumovat kdykoliv během dne, ale vždy pouze jedinou dávku. V některých supermarketech můžete tento typ zálivky najít pod značkou RégimeDukan.

● Jogurtová nebo tvarohová zálivka

Ti, kteří se nerozhodnou pro parafínový olej, si můžou připravit chutnou a přirozenou zálivku s nízkotučným mléčným výrobkem. Kupte si nízkotučný bílý jogurt, poněkud krémovitější než netučný jogurt, ale jenom nepatrně kaloričtější. Přidejte lžici dijonské hořčice a směs našlehejte jako majonézu. Dochutte octem, solí, pepřem a bylinkami.

Nezapomínejte na koření!

Četné studie dokázaly důležitost chuťových vjemů a různorodosti chutí pro nasycení.

Dnes se například ví, že určitá koření dodávající jedinečné chuti, jmenovitě hřebíček, zázvor, badyán nebo kardamom, umožňují akumulaci silných a výrazných smyslových pocitů, které mají schopnost ovlivnit činnost hypotalamu odpovědného za sladování činnosti vnitřních orgánů do té míry, že ohlásí stav sytosti. Je tedy velmi důležité používat, pokud možno hned na začátku diety, celou škálu koření a zvyknout si na ně, pokud je příliš nemilujete.

Způsoby vaření

● V páře

Zeleninu je možné vařit ve vodě, ale ještě lépe v páře, aby si uchovala maximum vitaminů.

● V troubě

Další způsob přípravy je v troubě, ve šťávě z masa nebo ryby. Několik příkladů: vlkouš na fenyklu, pražma na rajčatech nebo zelí plněné hovězím masem.

● V papíru na pečení

Příprava v papíru spojuje všechny přednosti, jak pokud jde o chuťové vlastnosti, tak nutriční hodnotu. Je mimořádně vhodná při úpravě ryb. Například losos si na pórkovém nebo lilkovém lůžku v papíru na pečení zachová veškerou svou lahodnost.

● Na kameni

Pečení na kameni nebo na masivním plechu s nepřilnavou úpravou dodá zelenině jedinečnou chuť a novou konzistenci. Doporučuji ho obzvláště těm, kdo si na zeleninu příliš nepotrpí. Vyzkoušejte tuto úžasnou přípravu pro děti, které se na zeleninu někdy škaredí.

Tělesné cvičení předepsané lékařem

Pozor! Právě vstupujete do zcela nové oblasti mé metody. Až doposud jsem fyzickou aktivitu vřele doporučoval, ale nezahrnoval jsem ji jako integrální, bezpodmínečnou a radikální součást do celkové struktury. Dnes ji bez váhání svým pacientům předepisuji. Je to druhý motor mé metody nazvaný APPSO (activité physique prescrite sur ordonnance).

Chůze: lék na zhubnutí

Je tomu tak, už rok chůzi nejen doporučuji, nýbrž předepisuji jako lék.

Útočná fáze	20 minut denně
Střídavá fáze	30 minut denně
Konsolidační fáze	30 minut denně
Stabilizační fáze	20 minut denně
Při stagnaci pro nové nastartování hubnutí	1 hodinu denně po 3 dny

Co to je 20 minut chůze, vezeme-li v úvahu veškeré úsilí, vydání, přemáhání a motivaci nutné pro zhubnutí? Takže – spoléhám na vás.

Chůze je pohyb:

- pro člověka nejpřirozenější; že už nejsme opice, je tím, že jsme se napřímili a chodíme,
- ze všech nejúčinnější; při rázné chůzi spálíme víc kalorií než při tenise, protože ze 60 minut na kurtu opravdu hrajeme pouhých 20 minut,
- nejméně nákladný,
- který se dá praktikovat kdykoliv během dne i noci,
- který nejméně zatěžuje a zraňuje klouby,
- při němž se nejméně potíme.

Jak jsem přišel na nápad lékařsky předepisovat pohyb?

Zásluhou dvou událostí:

První se odehrála ve španělské cestovní kanceláři, kde jsem čekal, až na mě přijde řada u přepážky, za níž seděli tři pracovníci na kolečkových židlích. Dva z nich na nich popojížděli o pár metrů, aby našli potřebné doklady nebo vytiskli letenky. Ten třetí raději vstal a shodou okolností byl jako jediný štíhlý.

Druhou byl případ dlouhodobého pacienta, který se stal mým přítelem. Přišel za mnou s váhou 230 kg. Když se dostal na 140 kg, rozhodl se, že zanechá kouření, a přestal ubývat na hmotnosti. Navrhl jsem stabilizační fázi, ale chtěl hubnout dál. Předepsal jsem mu 45 minut chůze denně jako podmínku, kterou musí bezpodmínečně

- který dovoluje věnovat se zároveň jiným aktivitám: telefonovat, poslouchat hudbu, dokonce i číst,
- který nejméně vyvolává hlad,
- který mohou bez rizika provozovat i obézní osoby,
- u něhož je největší šance, že se mu budeme věnovat dlouhodobě, pokud ho vyzkoušíme a pochopíme jeho mimořádný význam.

Jistě, existují i další způsoby pohybu: fitcentra, posilovny, spinning, bojové sporty, plavání, akvaerobik, tanec, tenis a další. Ale všechny, přestože jsou užitečné, jsou náhražkami přirozeného pohybu. Zajímavé a zábavné, ale bez nároku na status, na nějž má právo jediné chůze: na status kompletního zapojení lidského těla. Z tohoto důvodu je chůze nejlepším prostředkem pro zesílení účinků diety.

Chůzí přidáte své armádě válečníků proti nadváze druhého generála!

Užitečná aktivita v rámci každodenního života

V podstatě se jedná o všechno, co byste museli dělat, kdyby vás této povinnosti nezbavil technologický pokrok. Máte-li problémy s tělesnou váhou, měli byste zkusit změnit svůj postoj k tělesné námaze. Nevedete život, pro jaký jste přirozeně utvářeni, a proto tloustnete. Lidské tělo dnes

trpí, protože nevykonává ani minimum pohybu nutného k prostému udržování funkce svalů. Nedostatečná fyzická zátěž nám nedovolí vypořádat se s příliš kalorickou stravou, takže pro udržení nebo snížení tělesné hmotnosti nám zbývají zákazy, omezování a diety. A co hůř, rezignace na pohyb – kterou považujeme za pokrok – nás připravuje o část naší podstaty, vždyť už staří Řekové hlásali jednotu duše a těla. Naše mysl, vnímání, počítky, psychická rovnováha, hormonální i imunitní systém tento nedostatek požívají a výsledkem je trápení, které si často ani neuvědomujeme, ale které se dřív nebo později dožaduje kompenzace v podobě jídla.

Vedle chůze, která je základem přirozeného lidského pohybu, hlasuji pro běžnou každodenní tělesnou aktivitu, která by měla být vaším osobním strážcem a kterou je nutné alespoň částečně vyrvat technice osvobozující nás od námahy, ale i od pohybu.

dodržet. Přes vysoký tlak a počáteční neochotu to dokázal. Dnes váží 100 kg.

**minuta chůze do schodů
= spálení přibližně 8 kcal**

● Zapomeňte na výtah

Třicátnice, která si při příchodu do mé ordinace stěžovala, že kvůli poruše výtahu musela vystoupat po schodech čtyři patra, je žena, která „ztratila své tělo“.

Minuta chůze po schodech znamená spálení zhruba 8 kilokalorií, 4 patra za den znamenají tedy za rok skoro o 2kg méně na váze.

● Myslete na běžné denní úkony

Luxujte s plným nasazením. Dělejte to, jako byste cvičili v posilovně, kde byste za to museli platit.

Vyřizujte všechny pochůzky opravdu pěšky a buďte na to hrdí.

Chodte ven se psem.

Když stelete postele, dělejte to správně. Neohýbejte se, nenamáhejte bederní páteř, ale pokrčte kolena.

Nebojte se nosit různé předměty.

Když něco sbíráte ze země, neohýbejte se v zádech, pokrčte kolena.

Zahradničte! Je to skvělý způsob, jak spalovat kalorie.

Pět cviků

Chcete-li cvičit, nabízím zde pět nejúčinnějších cviků. Cílem je posilovat svaly a vypínat pokožku zevnitř. Je zapotřebí vybudovat svalovou hmotu, ale mějte na paměti, že kůže povislá v důsledku hubnutí potřebuje šest měsíců, aby se znovu napnula.

1. Král cviků: A-B-C

Toto cvičení na stehna, ramena a záda se provádí na posteli, jednou, než jdete spát, a podruhé, než vstanete.

- Umístěte až ke zdi válcový polštář a opřete o něj normální polštář, aby s plochou lůžka svíral 45°.
- Položte se na něj tak, aby vaše hrud' svírala stejný úhel, kolena pokrčte do pravého úhlu.
- Posadte se zpříma a znovu se spusťte na polštář. Pohyb opakujte 10x až 30x.

- Jakmile cítíte, že se břišní svalstvo unavilo, cvik pozměňte. Při napřimování se přitahujte pažemi. Břišní svaly si odpočinou, a to vám dovolí provádět dál jednoduchý a rychlý pohyb, aniž byste se vyčerpali. Jakmile se bicepsy začnou zahřívat, můžete je opět vystřídat břišními svaly.
- Začínáte sérii 15 cviků ráno a večer. Cílem, snadno dosažitelným v průběhu několika dnů nebo týdnů, je 200 opakování ráno a 200 večer v rozmezí několika minut.

V zimě zčerstva!

Při chůzi v teplotě kolem nuly spotřebujete o 25 % kalorií více. Oblékejte se dostatečně, ale ne přehnaně, právě tolik, aby vám nebyla zima a nenachladili jste se.

V čem je cvik „královský“?

Přivádí do pohybu břicho, které u mužů i žen věkem povoluje. Zpevňuje svalstvo paží, kde kůže začíná ochabovat nejdříve. Procvičuje hýždě, ramena a záda. A cvičí se v posteli. Takže pokud byste chtěli provádět pouze jediný cvik, měl by to být tento.

2. Speciál na hýždě

Cvik se opět provádí na posteli, každý den po probuzení a před usnutím, a přirozeně doplňuje předchozí. Je velmi účinný, zpevňuje nejen hýždě, ale také svaly zadní strany stehna a paží.

- Nejprve odstraňte polštář, přikrývku, případně podhlavník. Cvičí se ve vodorovné pozici.
- Lehněte si na záda, napjaté paže položte podél těla, nohy pokrčte v kolenu do pravého úhlu.
- Zapřete se o paže a chodidla a zvedejte bedra do mostu.
- Jakmile horní část těla a nohy vytvoří dokonalou rovinu, prudce se spusťte dolů na matraci a ihned se vraťte do druhé pozice. Odraz pohyb trochu usnadní a umožní vám provádět další, až ucítíte, jak se vám svaly zahřívají a napínají.

- Začněte sérií 30 cviků ráno a večer, což dohromady nepředstavuje víc než 1,5 minuty denně. Jestliže pro nedostatečnou trénovanost 30 cviků nezvládnete, neztrácejte odvahy, počet snižte, ale neměli byste klesnout pod 10 ráno i večer. Svaly mají úžasnou adaptační schopnost a časem to dokážete.

Potom stejně jako u prvního cviku přidávejte každý den jeden pohyb, až se dostanete na 100 ráno a 100 večer.

3. Speciál pro stehna

Tento cvik plní dva cíle, spaluje se při něm nejvíce kalorií (protože mobilizuje kvadriceps, největší sval v těle) a působí v partii často zasažené celulitidou. Existuje hodně cviků zaměřených na stehenní svalstvo, tento je nejúčinnější a nejjednodušší zároveň.

- Postavte se pokud možno před zrcadlo, nohy na šíři boků, abyste měli dobrou stabilitu, a oběma rukama se opřete o stůl nebo umyvadlo.
- Pomalu pokrčujte nohy v kolenou a jděte do hlubokého podřepu, až se hýžděmi dotknete pat.
- Napřimte se do výchozího postoje.

Cvik je obtížný, ale mimořádně účinný. Provedení závisí na vaší nadváze, jejím rozložení po těle a vaší trénovanosti. Jestliže vám bude činit potíže, provádějte ho zpočátku jen v omezeném rozsahu. Dělejte, co je ve vašich možnostech, a postupné zlepšování vám poslouží i jako test úbytku tělesné hmotnosti a jeho vlivu na fyzickou výkonnost.

Za několika dnů a týdnů, jak se bude snižovat vaše hmotnost a zvyšovat trénovanost, nastane okamžik, kdy dokonale provedete jeden cvik, pak další, až dospějete k sérii 15 opakování, která vám ohlásí, že už nejste daleko od své správné hmotnosti. Jakmile zvládnete 15 cviků za sebou, zvyšujte počet na 20 a později na 30. Nespěchejte, o jeden cvik víc za týden je dostatečné tempo.

4. Cvik pro pevné paže

Cvik má především zpevnit kůži na pažích. Velká většina žen po padesátce si stěžuje, že mají na pažích ochablé svalstvo a povislou kůži. Cvik přispěje ke zmírnění těchto projevů stárnutí.

- Postavte se před zrcadlo s lahví vody v každé ruce. Paže držte svěšené podél těla, pak je ohněte v loktech, abyste se rukama dotkli ramen.
- Paže napněte do výchozí pozice.
- Pohyb prodlužte do zapažení. Snažte se paže zvednout až do horizontální pozice.
- Vraťte se do výchozího postoje.

První fáze cviku zpevňuje bicepsy, které se nacházejí na spodní straně paží, a sval deltový, který dává ramenům zakulacený tvar. Druhá fáze pak napíná spodní stranu paží a partii ramen viditelnou zezadu.

Pro zpevnění mírně ochablých paží je zapotřebí série 25 cviků ráno a večer.

5. Rozpumpování lýtek

Tento pohyb je mimořádně prospěšný v případě zadržování vody, poruch oběhu nebo celulitidy. Cílem je změnit lýtkové svaly v pumpy, které při každém výponu vytlačí krev z dolních končetin do horní poloviny těla.

- Postavte se před dveře s rukama horizontálně opřenými o zárubně, pokrčte paže v loktech a nahněte se dopředu.
- V této pozici se vytáhněte na špičky, jak nejvýše dokážete, a zase se spusťte na celá chodidla.
- Cvik opakujte 25x, odpočiňte si a sérii opakujte s přestávkami 4x, abyste dosáhli 100 výponů.

Cvičení provádějte pokud možno 1x denně. Jestliže máte opravdu špatný krevní oběh, používejte při něm zdravotnické kompresní punčochy.

Vzorové jídelníčky pro 2. fázi (STŘÍDAVOU)

Střídání 1 den ČB (čisté bílkoviny) / 1 den BZ (bílkoviny se zeleninou)

+ 2 lžíce ovesných otrub každý den (zapracované do jídelníčků)

	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>
	<i>Srdcovky na středomořský způsob (viz str. 210)</i>	<i>Nadýchaná pistáciová pěna (viz str. 250)</i>	<i>Králík na hořčici s dušenou čekankou (viz str. 214)</i>	<i>Čokoládový krém z tofu (viz strana 252)</i>	<i>Hovězí maso na paprikách (viz strana 232)</i>	<i>Roládky s likérovým krémem (viz strana 264)</i>	<i>Lososové šátečky se slávkami (viz strana 152)</i>
	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Snídaně	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný tvaroh ▶ 1 placka z ovesných otrub	▶ Teplý nápoj ▶ 30g křupek z ovesných vloček s příchutí červeného ovoce ▶ Odtučněné mléko	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný krémový tvaroh ▶ 1 placka z ovesných otrub	▶ Teplý nápoj ▶ Pudink bez cukru s libovolnou příchutí ▶ Šunka	▶ Teplý nápoj ▶ Omeleta z bílků ▶ Brunoise z rajčat a okurky ▶ Plátky libové krůty	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný čerstvý sýr ▶ Sušené hovězí maso	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný tvaroh ▶ Kousek perníku (viz strana 258)
Oběd	▶ Lesnický salát ze špenátu, žampionů a vejce na hniličku ▶ Srdcovky na středomořský způsob (viz strana 210) ▶ Rebarborové pyré (viz strana 254)	▶ Surimi ▶ Kuřecí plátek na provensálských bylinkách ▶ Tvarohový koláč Dukan	▶ Grilovaná zelenina (na kameni nebo nepřilnavé pánvi) ▶ Králík na hořčici s dušenou čekankou (viz strana 214) ▶ Rebarborové pyré (viz strana 254)	▶ Krevety s majonézou Dukan ▶ Závitky z mořského jazyka a lososa (viz strana 212) ▶ Bergamotový krém	▶ Salát z okurky a ředkviček ▶ Hovězí maso na paprikách (viz strana 232) ▶ Netučný bílý nebo ochucený jogurt bez cukru	▶ Plněné vejce ▶ Hřebenatky s vanilkovou pěnou (viz strana 150) ▶ Shirataki se zázvorovou sójovou omáčkou ▶ Kávovo-mandlová pěna	▶ Salát z mrkve na česneku a kmínu ▶ Telecí pečeně s hořčičnou omáčkou a zeleninkou ▶ Jogurtová zmrzlina Dukan s domácím rebarborovým kompotem
Svačina	▶ 1 netučný jogurt bez cukru s vanilkovou příchutí	▶ Netučný krémový tvaroh s vanilkovou příchutí	▶ Kostka netučného čerstvého sýra	▶ 2 kokosové sušenky z ovesných otrub	▶ Netučný čerstvý sýr	▶ Ovesná kaše z odtučněného mléka a 1,5 lžíce ovesných otrub	▶ 1 oříšková sušenka z ovesných otrub
Večeře	▶ Krevety v kari omáčce se cherry rajčaty (viz strana 156) ▶ Telecí ragú na anýzu s fenylem (viz strana 218) ▶ Netučný bílý jogurt ▶ BZ	▶ Marinované slávky ▶ Telecí nudličky na citronu ▶ Shirataki ▶ s nízkotučnou smetanou s citronovou příchutí ▶ Nadýchaná pistáciová pěna (viz strana 250) ▶ ČB	▶ Lehký pohár s krutím masem a brokolicí (viz strana 162) ▶ Uzená treska vařená v mléce s kysaným zelím ▶ Krém z čerstvého sýra (viz strana 260) ▶ BZ	▶ Seznámení s rostlinnými bílkovinami ▶ Guiche s uzeným tofu ▶ Špízy z marinovaného seitanu ▶ Čokoládový krém z tofu (viz strana 252) ▶ ČB	▶ Salát z čekanky s jogurtovo-rokfórovou zálivkou ▶ Pizza Dukan quattro stagioni s tuňákem ▶ Panna cotta se zázvorem a rebarborovým kompotem ▶ BZ	▶ Šunkové závitky s netučným čerstvým sýrem ▶ Pečené kuře ▶ Roládky s likérovým krémem (viz strana 264) ▶ ČB	▶ Uzený losos ▶ Mořský jazyk na estragonu se špenátem ▶ Mražené čokoládové suflé (viz strana 248) ▶ BZ

Dieta v každodenním životě (2. fáze)

Střídavá fáze je jednodušší pro stravování ve společnosti, protože máte povolený větší počet potravin, ale zároveň náročnější, protože přibýlo i pokušení a svodů k prohřeškům.

V kruhu rodiny

Jestliže máte děti, připravujte pro ně odděleně potraviny obsahující škrob, tedy těstoviny, rýži nebo brambory. Zeleninu vařte v páře a část odložte stranou pro sebe; pro mlsné jazyčky můžete dát zbytek na pánev a dochutit. Nemáte-li čas, uchylte se k malému triku, jak si ušetřit přípravu dvou odlišných jídel: Dejte pro všechny na stůl zeleninu vařenou v páře a k dochucení nabídněte panenský olivový olej (bohatý na omega 3/6/9 nenasycené kyseliny). Děti zbožňují brokolici s olejem z lískových oříšků nebo hrášek s olejem z vlašských ořechů. Vy snězte zeleninu bez oleje, ale nezapomeňte dát na stůl své oblíbené koření.

Na večírku

Máte-li hosty, výběr je bohatší než v 1. fázi. Dejte do misek chřupavou zeleninu a cherry rajčata, budete moci uzobávat bez nebezpečí. Můžete vybírat mezi surimi, krevetami nebo nudličkami šunky. Problémem by mohly být zálivky a dipy, především jste-li někde pozvaní. Je zelenina ochucená? Nesejděte ze své cesty. Přirozeně zeleninu nenamáčejte do zálivek, jestliže jsou nachystané zvlášť v miskách. A pokud jdete ke známým, kteří milují paštičky, pečivo z listového těsta a jiné záludné dobroty, nezapomeňte si před odchodem naplnit žaludek vejcem natvrdo nebo několika tyčinkami surimi, a na vlastní návštěvě zvolte taktiku sklenky v ruce: Naplňte ji perlivou vodou a dbejte, aby nikdy nebyla prázdná a nikdo vám nemohl proti vaší vůli nalít šampaňské! A jestliže budete něco držet v rukou, nebudou vám hostitelé tak často vnucovat zákusky...

V restauraci

Z jídelníčku si můžete vybrat maso, rybu a zeleninu. Pokaždé se číšníka zeptejte na přípravu. Jestli budou například fazolky ochucené, zvolte salát, ale zálivku si nechte naservírovat zvlášť. Můžete si prozíravě přinést vlastní s parafínovým olejem nebo do salátu zamíchat kousky masa, aby vám nepřipadal fadní.

Je-li obsluha pomalá, můžete během čekání sníst několik okurčiček, které jsou považovány za zeleninu. Košík s pečivem od sebe odsuňte. Pokud milujete hořčici, můžete si trochu dát na okraj talíře, její ostrá chuť potlačí pocit hladu.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Otázky a odpovědi

Je ve střídavé fázi povolena konzumace jogurtů bez tuku, ale s ovocem?

Bílé jogurty bez tuku jsou povolené bez omezení, stejně jako jogurty bez tuku a bez cukru označované jako „ochucené“. Pokud jde o jogurty s kousky ovoce nebo kompotu, odpověď zní: Je povoleno sníst dva denně, ovšem za podmínky, že jsou bez přidaného cukru a bez tuku (1 ovocný jogurt s 0% tuku = 1 tolerovaný pokrm). Tolerance platí, pokud úbytek váhy pokračuje podle plánu, při malém tempu nepřekračujte limit jednoho ovocného jogurtu za den, při stagnaci je nekonzumujte vůbec.

Je možné konzumovat mrkev a červenou řepu každý den?

O mrkvi a červené řepě se říká, že jsou sladké, a opravdu jsou. Nicméně neobsahují tolik cukrů, jak se mnozí domnívají, a tyto cukry se navíc vstřebávají rychle, především u vařené mrkve. Vyhýbejte se jim v případě, že máte sklon jíst je příliš často a v příliš velkém množství, a pozor na zálivky, jestliže musíte mít mrkev nastrouhanou.

Je ve střídavé fázi povolena hořčice? Jaké množství?

Ostrá nebo normální hořčice s jemně mletými semínky (dijonská) ano a bez omezení. Hořčice s celými semínky se hodí do balzamičkové zálivky.

Vyhňte se příliš slazeným druhům (bavorská). Jestliže trpíte zadržováním vody, konzumujete hořčici jen střídavě: Obsahuje sůl.

Začala jsem opět jíst zeleninu a hubnu pomaleji. Znamená to, že ztloustnu?

Že se úbytek váhy zpomalil, je normální, ale buďte klidná, neztlustnete. Čisté bílkoviny v 1. fázi umožnily rychlý úbytek tuků a vody. Dieta má odvodňující účinky, protože proteiny vypuzují z těla vodu. Jakmile přidáte zeleninu, přidáte i vodu a minerální soli, vylučování vody už nebude tak výrazné. Hubnout budete dál, ale pomaleji, protože voda se do těla částečně vrátí, a zamaskuje tak úbytek tuků. Podle váhy budete mít dojem stagnace, ale je to opravdu pouhý dojem.

Střídání však umožňuje, aby dieta byla nadále účinná. Když budete konzumovat pouze bílkoviny, úbytek se znovu dostaví. Hlavně při pohledu na „zablokovanou“ váhu neztrácejte odvalu a vydržte, protože jakýkoliv stravovací prohřešek rozkolísává systém a přináší skutečné příčiny stagnace.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Bilance 2. fáze

Hubnete nepravidelně

V průběhu 2. fáze přeřadí organismus na „cestovní“ rychlost. Budete hubnout pomaleji než v útočné fázi, ale skok za skokem dosáhnete požadované hmotnosti. Za první dva měsíce ztratíte 8–10 kilogramů. Přestávky, které zaznamenáte, jsou důsledkem obohacení jídelníčku o zeleninu a množství vody, které obsahuje. Důležité je neklesat kvůli pomalejšímu tempu hubnutí na mysli, je to normální. Jste-li v menopauze nebo jste už vyzkoušeli řadu různých diet, bude váš organismus možná klást větší odpor. Nevzdávejte se, nakonec se vzdá on. A vaším nejučinnějším spojencem je chuze (hodina 3x týdně).

A jestliže cítíte, že vaše motivace slábne...

Po euforii 1. fáze, kdy jste hubli nejrychleji za život, se vám bude 2. fáze zdát pomalá. Nebezpečí se ukrývá právě v tomto dojmu. Je nutné si říkat a neustále opakovat, že při striktním dodržování pravidel bude hubnutí trvalé a dlouhodobé.

A čas není vaším nepřítelem. Nezapomínejte, že cílem není pouze dosáhnout požadované tělesné hmotnosti, ale také si ji udržet.

Abyste v této fázi uspěli, soustředte se spíš na pravidla než na ručičku váhy. Zkopírujte si seznam povolené zeleniny, nakupujte s předstihem, aby vám nic nechybělo, připravujte si omáčky a zálivky přizpůsobené dietě, aby se vám do jídelníčku podloudně nevkradly kalorie, a především si zkuste vyvařovat, i když na to nejste zvyklí, zmírníte tak frustraci a upevníte nové návyky. Zůstaňte objektivní a pečlivě si poznamenávejte, co jste v průběhu dne snědli. Bdělost se vám vyplatí. Mějte na mysli, že s prodlužováním seznamu povolených potravin přibývá pokušení a roste nebezpečí,

že váš pokus skončí nezdarem. Budte tedy ještě ostražitější než v 1. fázi!

Zhřešili jste proti dietě

A co má být? Buď jste ztratili jeden den, nebo přidáte půlhodinu chůze, nebo další den přejdete na čisté bílkoviny a všechno se srovná. Už na to nemyslete a hlavně si nic nevyčítejte.

Přestali jste držet dietu... Nic není ztraceno

Zhluboka se nadechněte a v mém doprovodu vykročte znovu. Zůstat stát na kraji cesty nepřichází v úvahu. Jestliže jste dietu přerušili, určitě jste měli důvod. Obvykle to bývají závažné problémy, stres, menší deprese, ztráta motivace. Nejdůležitější ze všeho je nedat se na zmatený ústup a neztratit všechno, čeho jste dosáhli. Plody vašeho úsilí patří vám, musíte je chránit. Jestliže opravdu musíte dietu ukončit, zvolte si správnou ústupovou cestu. Okamžitě přejděte do konsolidační fáze a dodržujte pravidlo 10 dnů na 1 kilogram úbytku váhy. Potom bude následovat stabilizace, a jakmile se motivace vrátí, budete na sebe hrdí, že jste nezpanikařili, a budete připraveni vydat se znovu na cestu a vytrvat až do cíle.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Střídavá fáze stručně...

V jídelníčku zůstanou povolené bílkoviny ze seznamu pro 1. fázi (viz strana 40), konzumace je stále neomezená.

A do jídelníčku přibude zelenina.

Rajčata, okurky, ředkvičky, špenát, chřest, pórek, fazolky, zelí, kapusta, kedlubna, žampiony, celer, fenykl, všechny druhy listového salátu, čekanka, lilek, cuketa, paprika, a dokonce i mrkev a řepa za předpokladu, že je nebudete konzumovat při každém jídle.

Stejně jako bílkoviny, také zelenina se konzumuje „co hrdlo ráčí“, tj. v neomezeném množství.

Pozor na salátové zálivky, oleje jsou zakázané.

Musíte chodit 30 minut denně a provádět královský cvik. Pokud váhový úbytek začne stagnovat, přejděte na 60 minut ve 3 dnech.

Střídání

Ve 2. fázi střídejte dny čistých bílkovin a dny bílkovin se zeleninou, dokud nedosáhnete své SPRÁVNÉ TĚLESNÉ HMOTNOSTI.

Zvolíte si svůj rytmus střídání a budete ho dodržovat. Jeden den čistých bílkovin a jeden den bílkovin se zeleninou, nebo 5 dnů a 5 dnů. Jestliže nemusíte shodit příliš mnoho kilogramů, můžete se rozhodnout pro rytmus 2 dny/5 dnů nebo v případě lokální celulitidy 2 bílkovinnové dny a 5 dnů bez zvláštní diety.

Nadále budete konzumovat 2 lžíce ovesných otrub denně (a v případě nutnosti jednu lžici pšeničných otrub).

3. fáze: **konsolidace**

Jakmile dosáhnete své správné hmotnosti, přejdete do konsolidační fáze, nepominutelného přestupu mezi dietou a nedietou.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Cíle 3. fáze

Desetidenní konsolidace každého shozeného kilogramu

Budete konsolidovat dosaženou váhu tak, že na každý kilogram úbytku budete 10 dnů držet dietu konsolidační fáze. Jinak řečeno, jestliže jste zhubli 5kg, bude vaše konsolidační fáze trvat 50 dnů, při 30kg pak 300 dnů. Ale buďte klidní, přestože je konsolidace citlivým obdobím, otvírá doširoka dveře všem potravinám užitečným a nutným pro člověka, dokonce okamžikům velké slasti, jaké představují dvě hostiny týdně.

Nutriční schodiště

Postupným zdoláváním 7 schodů představujících potraviny, které se vrací na váš jídelníček, se naučíte jíst tak, abyste v budoucnosti netloustli.



Nutriční schodiště je jedním z klíčových konceptů Dukanovy metody. Pro zachování správné tělesné hmotnosti je důležité v průběhu 3. fáze vrátit na jídelníček jednotlivé potraviny a zároveň se naučit znát jejich hodnotu a význam. Nutriční schodiště se skládá ze sed-

mi stupňů, od zásadního pro kontrolu váhy po potraviny pro potěšení. Schodiště pomáhá pochopit význam jednotlivých skupin potravin. Nejde o teoretické, nýbrž praktické pochopení, konkrétní a prožité nejprve při hubnutí a potom při stabilizaci váhy.

Dietář, který schodiště používal během prvních tří fází (útok, střídání, konsolidace), se později může v duchu postavit na schodiště kamkoliv a bude přesně vědět, jaké místo v pořadí důležitosti potravin zvolený stupeň zaujímá. Čím je níže, tím je potravina důležitější pro kontrolu tělesné váhy. Tato orientace je nejdůležitější pro budoucí stabilizaci váhy. Na prvním schodu se dramaticky hubne, přidání druhého znamená přechod na rovnoměrné hubnutí, třetího a čtvrtého na mírné zesíhlení, pátého až sedmého možnost trvalého, velmi mírného úbytku hmotnosti a formování postavy.

Fáze zásadního přechodu

V průběhu prvních dvou fází – útočné a střídavé – jste zhubli. Tělo bojovalo o udržení svých rezerv, ale prohrálo.

Během boje si vypracovalo dvojí strategii, které byste si měli být vědomi: maximální užitek a šetrnost.

- **Maximální užitek:** Čím víc hubnete, tím víc tělo vytěží z každého sousta. V současném stadiu diety se využití blíží 100%.

Proč dochází k jeho efektu?

Na ztenčování zásob tělo reaguje tím, že postupně snižuje výdej energie, a především co nejvíce zefektivňuje vstřebávání potravy a hospodaření s ní, jinak řečeno, snaží se co nejlépe zužitkovat všechno, co sníte. Sedíte tedy na sopce, protože vaše tělo čeká na vhodný okamžik, kdy bude moci obnovit ztracené zásoby. Stejně vydatné jídlo bude mít před začátkem diety zcela odlišný dopad než na jejím konci, v prvním případě nepatrný, ve druhém závažný.

Jak dlouho jojo efekt trvá?

Jojo efekt může nastat kdykoliv během konsolidační fáze. Její poněkud nejasné časové vymezení (10 dnů na každý shozený kilogram) a euforie z vítězství nad nadváhou často ohrožují úspěch celé diety, zvláště když se přesně nedodrží pravidlo o délce konsolidace.

- **Vynucená šetrnost:** Čím víc hubnete, tím víc tělo snižuje výdaje na metabolické, pohybové i hormonální funkce. Proto je důležité nedodávat hladovému a šetrnému tělu příliš vydatná jídla, z nichž by vytěžilo maximum.

Boj proti jojo efektu

Naštěstí pro vás se extrémní reakce zmírní, jakmile si tělo uvědomí, že mu začínáte zase dodávat bohatší, pestřejší a energeticky vydatnější stravu. Během této doby jste zranitelní. Na základě zkušeností jsem mohl stanovit délku tohoto zranitelného období, která je závislá na váhovém úbytku.

Délka konsolidace: 10 dnů na 1 kilogram. Opravdu je to tak jednoduché! Zhubli jste o 5kg, konsolidační fáze potrvá 50 dnů. Při 10kg to bude 100 dnů.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Pravidla 3. fáze

Během konsolidace váhového úbytku budete co nejdůsledněji dodržovat následující pravidla:

Délka: 10 dnů na každý kilogram váhového úbytku

Mějte na paměti, že ke každému druhému nezdaru diety dochází v prvních třech měsících po dosažení cílové tělesné hmotnosti.

A uvědomte si, že konsolidační fáze nabízí vyváženou stravu a že jejím cílem v žádném případě není další hubnutí. Řídit se pokyny pro 3. fázi znamená mít jistotu konsolidace požadované tělesné váhy. Neporušujte žádné pravidlo, především dodržte stanovenou délku: 10 dnů na každý shozený kilogram odpovídá zhruba času, který organismus potřebuje k tomu, aby zapomněl na svou někdejší hmotnost a přestal po ní truchlit. V průběhu této etapy si tělo a chuť postupně přivyknou. Poskytnete jim trochu víc svobody, ale jenom trochu. Bude mít svobodu, ale zůstane pod dozorem!

Dvě části konsolidační fáze

Abych zmírnil riziko příliš rychlého rozšíření jídelníčku, rozdělil jsem fázi na dvě stejné poloviny (například při 100denní konsolidaci na 50denní první a 50denní druhou část). V první je povolena denně jedna porce ovoce a jedna škrobovitá potravin, týdně pak jedna hostina. Ve druhé se přechází na dvě porce ovoce, dvě škroboviny a dvě hostiny.

Opětné zavedení zakázaných potravin na jídelníček, ovšem v přesně stanoveném množství

Kromě bílkovinových potravin a zeleniny z 2. fáze budete konečně smět jíst i pečivo, ovoce, další druhy sýrů a některé škroboviny, stejně tak pochoutky. Ale pozor, při rozšiřování jídelníčku musíte respektovat pravidla a soustavu pokynů dostatečně přesných, aby zabránily jakémukoliv úletu.

● Denně nejprve jedna, potom dvě porce ovoce

V zásadě jsou povolené všechny druhy ovoce s výjimkou hroznů, banánů, třešní a sušených plodů. Ovoce je zdravé, plné vitaminů, ale bohaté spíš na rychlé cukry. Lze je zařadit do stravovacího režimu, ale pro tuto chvíli se držte jedné porce denně v první části konsolidace a dvou porcí ve druhé. Konzumace ovoce není neškodná, často se zapomíná, že je přirozeným zdrojem rychle vstřebatelných cukrů. Za jednu porci se považuje jablko, hruška, pomeranč, grapefruit, broskev, nektarinka. U drobného ovoce počítejte s hrstí, tedy hrst jahod nebo malin, u hodně velkého, jako jsou například melouny, s polovinou nebo čtvrtinou, u středně velkého s dvěma plody, tj. dvě meruňky, dvě švestky.

● 2 krajíčky celozrnného chleba denně

Konzumace je možná kdykoliv v průběhu dne, ke snídani, v poledne jako sendvič se studeným masem nebo šunkou, večer se sýrem. Jedna porce odpovídá 50g.

● 40g zrajícího sýra denně

Máte nárok na všechny sýry se zahřívanou sýřeninou (gouda, čedar). Vyhněte se fermentovaným (plísňovým) sýrům jako camembert, rofór a také sýrům z kozího mléka. Jedna porce odpovídá 40g. Abyste získali představu, jeden trojúhelníček taveného sýra váží 25g, můžete si tedy dát necelé dva. Pozor, porci snězte najednou, abyste se vyhnuli překročení povolené dávky a mlsání.

● 1 porce škrobovin v první části konsolidace, 2 porce ve druhé

Těstoviny

Tento druh potravin s obsahem škrobu je v dané chvíli nejvhodnější, protože těstoviny se částečně vyrábějí z tvrdé pšenice, jejíž struktura je velmi odolná a zpomaluje trávení. Platí to především o celozrnné mouce. Těstoviny jsou navíc všeobecně oblíbené a málokdo si je spojuje s redukční dietou. Zařadit je do jídelníčku pro vás bude snadné. Vařte je *al dente* (na skus) a nedochucujte je máslem, olejem, smetanou nebo tučným sýrem, abyste nezdvou-

násobili kalorickou hodnotu pokrmu. Můžete si dopřát slušnou porci (220g uvařených těstovin) a dát si na ně například lehkou omáčku z čerstvých rajčat a několika cibulek.

Kuskus, polenta, bulgur a celá obilná zrna

Povolené množství je 220g denně.

Rýže natural

Je také vhodná, denní porce činí rovněž 220g. Loupaná rýže a brambory jsou škroboviny, jejichž konzumace nesmí překročit 125g na den. Pro danou chvíli jsou to příliš „rychlé“ cukry.

Čočka

Je jedním z nejpomalejších cukrů, velmi sytá a mimořádně bohatá na železo. Můžete si dát 220g, ale nepřidávejte tuky.

Fazole a hrách jsou povolené ve stejném množství a opět bez tuku.

● 1 porce jehněčí kýty a vepřové pečeně týdně

Jako prudkému jedu se vyhýbejte prvnímu plátku kýty, je příliš tučný a navíc tuk na povrchu je karcinogenní. U vepřového odlišujete pečínku od krkovičky, která je mnohem tučnější. Vařené šunky můžete jíst, co hrdlo ráčí, ale syrová šunka zůstává zakázaná.

V první části konsolidace jedna hostina týdně, ve druhé dvě

Jednou, později dvakrát za týden budete mít možnost připravit si jídlo bez jakýchkoliv omezení. Nebudete se muset starat o to, zda

Kuskus bez přidaných tuků

Dejte krupičku do nádoby z vypálené hlíny a zalijte ji vodou s aromatem kořeněného vývaru (pot-au-feu), aby hladina byla nejméně o 1 cm výš. Nechte kuskus 20 vteřin nabobtnat a potom ho vložte do mikrovlnky, po minutě vyjměte a promíchejte vidličkou, aby se neutvořily hrudky, vraťte ho do trouby a za další minutu je pokrm hotový. Podávejte s masem a zeleninou.

Jezte pomalu a myslete na to, co jíte

Do této fáze jsme vrátili různé lahůdky. Vychutnejte si je! Při pomalé konzumaci klesá chuť k jídlu, za 20 minut se dostaví pocit sytosti a zároveň se naučíte oceňovat všechny dříve zakázané chutě a vůně. Zvykněte si vyhradit si na jídlo dostatek času, zvláště když jste měli ve zvyku se na pokrmy lačně vrhat.

A ovesné otruby?

Můžete přejít na 2,5 lžíce denně.

ta či ona potravina je, či není povolená. Jde o jedno (později dvě) jídla týdně, nikoliv jeden (později dva) dny! Mí pacienti si to často pletou. Jedna hostina, to je předkrm podle vašich představ (proč ne foie gras), hlavní jídlo (proč ne cassoulet), dezert (proč ne tarte tatin) a sklenka vína. Ale pozor! To vše pod jasnou podmínkou: Nesmíte si přidat! Pro jídlo i pití platí „jednou a dost!“. A nikdy nesmí bezprostředně za jednou hostinou následovat druhá. Mezi obě vložte nejméně den, aby se organismus mohl vyčistit od nadbytku jídla.

Jeden čistě bílkovinový den týdně

Bílkovinový den je zárukou, že neztloustnete. Konzumujte pouze bílkoviny z útočné fáze (viz seznam na straně 40) bez omezení množství, ale také bez tolerovaných potravin. Je to jediné protivenství, kterému musíte v konsolidační fázi čelit, tak se trochu snažte. Pokud je to možné, držte bílkovinový den ve čtvrtek.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Co jíst ve 3. fázi?

Škála povolených potravin se konečně rozšiřuje! S radostí se shledáte s některými z těch, které jste už dlouho nepozřeli.

Pochopitelně máte nárok na bílkoviny z 1. fáze (viz seznam na straně 40), stejně jako na všechny druhy zeleniny, které se do jídelníčku vrátily ve 2. fázi (viz seznam na straně 69). A při respektování množství a frekvence uvedených v pravidlech, můžete přidat i následující potraviny. A při hostinách si můžete dopřát i ty „zakázané“!

Ovoce (jedna, později dvě porce denně)

Povolené

blumy
broskve
grapefruity
hrušky
jablka
jahody
klementinky
maliny
melouny vodní
melouny žluté
meruňky
moruše
nektarinky
pomeranče
švestky

Zakázané

arašidy
banány
hrozny
kešu
mandle
ořechy liskové
ořechy vlašské
pistácie
třešně

Chléb (2 krajíčky denně)

Povolený

celozrnný
cereální
ovesný

Zakázaný

bageta
bílý
toastový

Ovesné a pšeničné otruby

2,5 lžíce ovesných denně

1 lžíce pšeničných (podle chuti) denně

Konjak

shiratakí, těstoviny a rýže z konjaku

Sýry (1 porce denně)

Povolené

beaufort
comté
eidam
ementál
gouda
mimolette
Tomme de Savoie
Veselá kráva (tavené sýry)

Zakázané

brie
camembert
kozí
rofór (měkké sýry)

Škroboviny (jednou, později dvakrát týdně)

Povolené

brambory
bulgur
čočka
Fazole bílé, červené
flažolety (drobné zelené fazole)
hrách
polenta
předvařená obilná zrna
rýže natural a bílá
těstoviny

Zakázané

chipsy
hranolky
opečené brambory

Maso (viz seznam na straně 40, k němuž se přidává:)

Povolené

ještěčí kýta
šunka vařená
vepřová pečeně

Zakázané

šunka sušená
tučné ze šunky
tučné z kýty
vepřová krkovička

Dobře pořádat hostiny

Jednou až dvakrát týdně máte možnost připravit si dobré jídlo zcela podle svých představ. Pozor, není to celodenní hodování, nýbrž pouze jedna hostina! Můžete si pochutnat na jakémkoliv pokrmu, především na takových, po nichž se vám v prvních dvou fázích stýskalo.

Věnujte pozornost organizaci

Hostinou se může stát libovolné ze dvou hlavních jídel dne, výhodnější je večeře, protože budete mít víc času ji vychutnat a spíše se vyhnete pracovnímu stresu, který by vás mohl připravit o pár drobečků. Týden si dobře rozvrhněte, jestliže jdete o víkendu na návštěvu, nebo naopak budete mít hosty, naplánujte si hostinu na volné dny. Ve druhé části konsolidace dbejte na to, aby hostiny ne-následovaly příliš těsně za sebou.

Dvě podmínky

Máte nárok na všechno, ale:

- nesmíte si přidávat,
- hostiny nesmí nikdy bezprostředně následovat jedna za druhou. Systematicky mezi ně zařazujte alespoň jedno jídlo ze 3. fáze. Když jste například zvolili za první hostinu úterní oběd, nesmíte ji zopakovat hned večer.

Můžete si dát tedy všechno, ale v rámci celku složeného z:

- předkrmu,
- hlavního chodu,
- zákusku nebo sýra,
- sklenky vína.

Kysané zelí? Paella? Čokoládový dort? Dejte si, co je libo. Ale v rámci celku. Pozor na aperitiv! Jestliže jste během konverzace vypili skleničku šampaňského, nemáte už nárok na víno k jídlu.

Musíte umět „zabouchnout za hostinou dveře“

Na rozdíl od toho, co by si lidé mohli myslet, netkví riziko těchto příjemných chvil v hostině samotné, nýbrž v jídlu, které následuje po ní. Hodování totiž otevírá dveře a ke stolu se opět pozve slast. Potíže se často vynoří při dalším jídlu, kdy je nutné vrátit se pod jařmo určitého odříkání. Nejjednodušší je mít tento poznatek neustále na zřeteli, poznamenat si ho do rozvrhu jako pojistku bezproblémového návratu do konsolidační fáze.

Pochutnávejte si!

Tato sváteční, zákazy nesvázaná jídla slouží zároveň jako lekce potěšení, je to umění, které je nutné si osvojit. Jestliže jste před dietou měli neblahé zlovyky, jako třeba bezmyšlenkovitě něco chroustat u televize nebo se hlava nehlava vrhat na mísu s dortovým krémem, tak dvě hostiny jsou zde právě proto, aby vás zasvětily do zcela jiné formy slasti. Vychutnávejte, žvýkejte pomalu, dávejte si na čas a myslte na to, co jíte. Vychutnávání a hltání jídla jsou dvě protichůdné formy konzumace. Chceme tady otevřít dveře požitku z jídla, nikoliv nevázanému přijímání potravy. Kompulzivní, nutkavý způsob stravování by v dlouhodobém horizontu nutně vedl k neúspěchu diety.

Dva triky, jak si nepřidat

- V restauraci vám přinesou jídlo na talíři a vy nepožádáte o přídavek. Doma se chovejte, jako byste byli v restauraci.
- Jídlo můžete naservírovat předem na talíře, nedávat ho na stůl všechno, abyste se nevystavovali pokušení.

Čtvrtky: čistě bílkovinové dny

Tento den budete konzumovat výhradně bílkoviny, a to co nejčistší tak jako během 1. fáze. Seznam povolených potravin je stejný (viz strana 40).

Proč zvolit čtvrtek?

Vybral jsem čtvrtek, ale pokud vám nevyhovuje, protože například z pracovních důvodů by konzumace čistých bílkoviny mohla být obtížná, můžete se rozhodnout pro jiný den, ale pozor, volba musí být definitivní a závazná, nesmíte pravidlo porušovat. Jakmile by byl bílkovinový den „klouzavý“, celá konsolidační fáze by byla v ohrožení.

A co když nebudu moci bílkovinový čtvrtek dodržet?

Může se stát, že v některém týdnu nebude možné čtvrteční dietu dodržet, ale nesmí se z toho stát zvyk. Jestliže k tomu dojde, napravte to následující den, ale mějte na paměti, že od odsouvání je pouhý krůček k úplnému nedodržování pravidla. Řešením může být předvídání problémů. Čeká-li vás ve čtvrtek obchodní oběd nebo večeře s přáteli, přesuňte včas bílkovinový den na středu, udržíte si tak kontrolu nad plánováním stravovacího režimu. A ještě jednou – mějte na paměti, že organismus miluje řád a nenávidí vybočení. Čím bude vaše stravování v průběhu týdne pravidelnější, tím méně se budete vystavovat riziku neblaze proslulého jojo efektu, o němž jsme hovořili.

Proč je bílkovinový den nezbytný?

Konsolidační fáze je nesmírně citlivé období. K jojo efektu může dojít kdykoliv, dokud neabsolvujete celou trasu. Její délka je závislá na vašem úbytku tělesné váhy a slouží jako hradba právě proti jojo efektu. Pomůže stabilizovat dosaženou tělesnou hmotnost,

a proto nemůže být v žádném případě předmětem diskuze. Nezapomínejte, že během konsolidace je organismus připravený na rychlou reakci. Při nejmenším prohřešku se spustí jojo efekt. Bílkovinový čtvrtek je pojistka.

Čtvrtky už navždy

Jak uvidíme ve stabilizační fázi, bílkovinové čtvrtky jsou prvním neporušitelným pravidlem, které budete muset dodržovat už napořád, až zavřete tuto knihu a ukončíte dietu. Měli jste nadváhu a tělo si to pamatuje. Řekněme, že v tuto chvíli je váš organismus na svobodě, ale pod dozorem. Později, ve stabilizační fázi, se vrátíte k přirozené skladbě potravin, ale nesmíte nikdy zapomenout, že tělo po jistou etapu života trpělo nadváhou. Čtvrtky budou vaší ochranou a samy o sobě zabrání tomu, abyste sklouzli zpátky, přestože šest dnů v týdnu budete jíst jako všichni ostatní. Od nynějška považujete čtvrtky za své věrné přátele, kteří vás budou provázet po zbytek života a nikdy vás neopustí.

Nezapomínejte na ryby!

Ryby jsou méně kalorické než maso jatečných zvířat. Libové ryby (mořský jazyk, hejk, treska) nedosahují ani 100 kcal/100 g, stejné množství i toho nejlibovějšího hovězího dodá tělu 160 kcal. A nejtučnější ryby, jako losos nebo makrela, nepřekročí hodnotu 200 kcal, zatímco tučné maso obsahuje kolem 340 kcal a některé kousky vepřového až 480 kcal. Znamená to, že i ta nejtučnější ryba je často méně kalorická než běžný hovězí steak. Ryby jsou mimořádně vhodné pro redukční dietu za podmínky, že se vyhnete přípravě ve fritovacím hrnci, která prudce zvyšuje kalorickou hodnotu jídla.

Vzorové jídelníčky pro 3. fázi (STŘÍDAVOU), 1. část

1 ovoce denně, 1 škrbovina a 1 hostina týdně
Nezapomínejte na 2,5 lžíce ovesných otrub denně
(začleněných do vzorových jídelníčků)

	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>
	<i>Lasagne z lilku s tofu (viz strana 230)</i>	<i>Sója mezi jahodami (viz strana 278)</i>	<i>Kuře a krevety v kořeněné kokosové omáčce (viz strana 242)</i>	<i>Míchaná vejce s kaviárem z lososa (viz strana 146)</i>	<i>Meruňkový clafoutis s pistáciovou příchutí (viz strana 272)</i>	<i>Hřebenatky na normandský způsob (viz strana 238)</i>	<i>Vanilková panna cotta s balzamikovým sirupem a malinami (viz strana 276)</i>
	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Snídaně	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky cereálního chleba s 1 lžící toastové pomazánky RégimeDukan	▶ Teplý nápoj ▶ 45g křupek z ovesných otrub s karamelovou příchutí RégimeDukan ▶ Odtučněné mléko ▶ 40g sýra (comté)	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky otrubového chleba ▶ Netučný bílý tvaroh	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný čerstvý sýr ▶ Placka z ovesných otrub (viz strana 44)	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky celozrnného chleba ▶ Netučný krémový tvaroh	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný krémový tvaroh ▶ 2 krajíčky celozrnného chleba ▶ 60g sýra, např. tomme de Savoie (10–20% tuku)	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky cereálního chleba ▶ Netučný čerstvý sýr ▶ 1 vejce na hníčku
Oběd	▶ Tzaziki ▶ Pečená jehněčí kýta nebo vepřová pečeně ▶ Fazolky ▶ 60g sýra, např. tomme de Savoie (10–20% tuku)	▶ Míchaný salát s krevetami ▶ Grilovaný steak ▶ Pečená rajčata po provenšálsku ▶ Netučný krémový tvaroh s vanilkovou příchutí	▶ Košíčky z ovesných otrub s tofu ▶ Rajčata plněná mletým masem ▶ 1 porce melounu	▶ Míchaná vejce s kaviárem z lososa (viz strana 146) ▶ Pečené kuřecí stehno se shirataki vařenými v drůbežím bujonu ▶ Netučný bílý jogurt	▶ Salát z červené řepy a celeru ▶ Čekanky se šunkou v bešamelové omáčce Dukan ▶ 40g eidamu	▶ Rajčatový salát ▶ Hřebenatky na normandský způsob (viz strana 238) ▶ Shirataki v citronovo-zázvorové omáčce ▶ Pečená vanilková jablka	▶ Zelenina v cidrové zálivce ▶ Boloňské špagety ▶ Vanilková panna cotta s balzamikovým sirupem a malinami (viz strana 276)
Svačina	▶ Plátky kuřete bez tuku, toastový chléb Dukan	▶ 2 krajíčky celozrnného chleba, netučný ochucený jogurt	▶ 40g sýra (mimolette)	▶ Surimi	▶ Kakaová placka z ovesných otrub	▶ Kaše z ovesných otrub	▶ 3 kokosové sušenky z ovesných otrub
Večeře	▶ Mrkvový salát s citronem ▶ Lasagne z lilku s tofu (viz strana 230) ▶ Oříškový crème brûlée s jahodami (viz strana 268)	▶ Ratatouille ▶ Kuře na kokosovém mléku s fazolkami a tofu (viz strana 240) ▶ Sója mezi jahodami (viz strana 278)	▶ Pěna ze dvou lososů ▶ Kuře a krevety v kořeněné kokosové omáčce (viz strana 242) ▶ Levandulový pudink	▶ Tuňákové jednohubky ▶ Makrela plněná citronovou zavařeninou a bylinkami ▶ Vanilkový pudink bez cukru + bílý nebo ochucený jogurt bez cukru	▶ Fenyklový salát s citronem ▶ Cuketa plněná kuřecími prsíčky ▶ Meruňkový clafoutis s pistáciovou příchutí (viz strana 272)	HOSTINA (španělský večer) ▶ Španělská šunka (serrano nebo bellota-bellota) ▶ Paella ▶ Katalánský krém ▶ 1 sklenka sangrie	▶ Osvěžující pohár (viz strana 174) ▶ Grilovaný tuňák a zelenina ▶ Jogurtová zmrzlina RégimeDukan

Vzorové jídelníčky pro 3. fázi (STŘÍDAVOU), 2. část

2 porce ovoce denně, 2 porce škrobovin a 2 hostiny týdně
Nezapomínejte na 2,5 lžíce ovesných otrub denně (začleněných
do vzorových jídelníčků)

	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>
	<i>Shirataki s krevetami po čínsku (viz strana 188)</i>	<i>Rebarborové pyrė (viz strana 254)</i>	<i>Špízy sedmi vůní ze zeleniny a tofu (viz strana 198)</i>	<i>Placka z ovesných otrub (viz strana 44)</i>	<i>Japonský okurkový salát s omeletou ze shirataki (viz strana 192)</i>	<i>Mléčné výrobky</i>	<i>Vegetariánské ragú ze seitanu (viz strana 200)</i>
	PONĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Snídaně	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky celozrnného chleba ▶ 60g sýra, např. tomme de Savoie (10–20 % tuku) ▶ Půlka grapefruitu	▶ Teplý nápoj ▶ 45g křupek z ovesných otrub RégimeDukan s příchutí lesního ovoce ▶ Miska malin a jahod ▶ Netučný krémový tvaroh	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky ovesného chleba ▶ Netučný tvaroh s příchutí medu a ořechů ▶ 2 čerstvé filky	▶ Teplý nápoj ▶ Omeleta z bílků a anglické slaniny zbavené tuku ▶ Ochucená placka z ovesných otrub (viz strana 44)	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky celozrnného chleba ▶ Miska jahod ▶ Netučný krémový tvaroh	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný čerstvý sýr ▶ 2 krajíčky celozrnného chleba ▶ Miska malin	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajíčky cereálního chleba ▶ Netučný čerstvý sýr ▶ 1 kiwi
Oběd	▶ Salát ze sójových výhonků s kuřecím masem ▶ Shirataki s krevetami po čínsku (viz strana 188) ▶ 1 porce čerstvých ličů ▶ 40g mimolette	▶ Salát z čekanky a červené řepy ▶ Jehněčí karé na bylinkách se zelenými fazolkami ▶ Rebarborové pyrė (viz strana 254)	▶ Žampiony po řecku ▶ Musaka z lilku ▶ Netučný bílý jogurt	▶ Drůbeží játra s balzamikovou zálivkou ▶ Grilovaný steak na bylinkách ▶ Netučný tvaroh	▶ Strouhaná mrkev s citronem ▶ Japonský okurkový salát s omeletou ze shirataki (viz strana 192) ▶ Netučný bílý nebo ochucený jogurt bez cukru a tuku	▶ Salát z palmových výhonků ▶ Grilovaný platýs s rajčaty po provensálsku ▶ Domácí kompot z jablek a rebarbory	▶ Rajčatový salát ▶ Plátky z kuřecích prsíček ▶ Tagliatelle se špenátem ▶ Bílý nebo ochucený jogurt bez cukru
Svačina	▶ Kaše z ovesných otrub	▶ 2 krajíčky celozrnného chleba, 40g eidamu	▶ Placka z ovesných otrub (viz strana 44)	▶ Surimi	▶ Kakaová placka z ovesných otrub	▶ Kaše z 2,5 lžic ovesných otrub	▶ 3 oříškové sušenky z ovesných otrub RégimeDukan
Večeře	▶ Fenyklý salát s citronem ▶ Papriky plněné masem ▶ Pudink bez cukru s libovolnou příchutí ▶ Jablečný kompot	HOSTINA (orientální večer) ▶ Míchaný orientální salát ▶ Kuskus s masem a zeleninou ▶ 1 kus jemného orientálního pečiva ▶ 1 sklenka růžového vína	▶ Řezy z čerstvého a uzeného lososa s citronovo-anýzovou zálivkou ▶ Špízy sedmi vůní ze zeleniny a tofu (viz strana 198) ▶ Čokoládový fondán RégimeDukan	▶ Carpaccio z uzeného lososa marinovaného v citronu ▶ Grilovaný tuňák v zázvorovo-sójové omáčce ▶ Jogurtová zmrzlina RégimeDukan	▶ Míchaná syrová zelenina ▶ Raclette Dukan ze sušeného hovězího, 125g brambor a 40g sýra raclette ▶ 1 hruška	HOSTINA (Périgordský večer) ▶ Foie gras ▶ Konfitovaná kachna po sarlatsku ▶ Čokoládová pěna ▶ 1 sklenka červeného vína	▶ Artyčok v salátové zálivce ▶ Vegetariánské ragú ze seitanu (viz strana 200) ▶ Jogurtová zmrzlina RégimeDukan

Dieta v každodenním životě (3. fáze)

Chcete být při dietě šťastní? Vezměte si příklad z Françoise Mauriac!

François Mauriac, který při své křehké konstituci byl pravým opakem sportovce, měl ve zvyku poskakovat před zrcadlem. Ze začátku dělal jen nízké, opatrné poskoky, aby si zpevnil nohy, ale postupně skákal stále výš.

Jeho nápad mě zaujal a vyzkoušel jsem ho. Napřed jenom tehdy, když jsem měl z něčeho radost – a postříhl jsem, že při poskakování ještě vzrostla!

Časem jsem si všiml i toho, že radost, která je svou podstatou pomíjivá, trvá zásluhou tohoto prostého cvičení déle. Otestoval jsem tedy poskoky izolovaně, bez

V rodinném kruhu

Konečně máte právo na těstoviny, luštěniny i ovoce, bude pro vás tady snazší stolovat s rodinou. Při respektování množství můžete jíst skoro stejně jako všichni ostatní. Těstoviny si naservírujte na talíř jako první, budete mít jistotu, že jste nepřekročili povolené množství. Pochopitelně si nepřidáte. Jestliže se dětem přejedla rajčatová omáčka na těstovinách, není problém připravit jednu nebo dvě jiné, aby si každý mohl vybrat podle své chuti. Dávejte na stůl i olivový olej a čerstvé máslo: Navyknete děti na vynikající chuti, které prospějí jejich zdraví. Pro sebe si nachystejte koření!

Na večítku

Je pravda, že v konsolidační fázi máte nárok na porci sýra, škroboviny a 2 krajíčky chleba, ale na večítku je vyloučené konzumaci sledovat. Kolik kostek sýra jste snědli? Kolik jednohubek? Nemá smysl pokoušet se o statistiku a přepočty. Povolené „výjimky“ (chléb, škroboviny atd.) si nechte pro klidné chvíle a pravidelná jídla. Například se rozhodněte, že si chléb budete dávat k snídani nebo večer se sý-

rem. Na večítku i v restauraci se vraťte do dnů 2. fáze z bílkovin a zeleniny. Nebudete tak riskovat, že se dopustíte prohřešku, povolené budete mít cherry rajčata, surimi, kousky syrové zeleniny, perlivou vodu a Coca Colu light.

Mějte na mysli, že když se na večítku bavíte a smějete s přáteli, nemůžete zároveň hlídat, co jíte. Je tedy nebezpečné pouštět se vědomě do dvojího rizika: zkaženého večera a porušení diety.

V restauraci

Abyste se nedopustili chyby, jezte v restauraci jako ve dnech 2. fáze (bílkoviny a zelenina). Je obtížné bavit se přáteli a zároveň mít na mysli pravidla a nově povolené potraviny. Zakažte si tedy pečivo a těstoviny: Pečivo bývá většinou bílé a těstoviny si nemůžete ochutit, jak byste potřebovali. Když budete mít při pohledu do jídelníčku před očima seznam bílkovin a zeleniny, nebude vám výběr činit potíže. Například uzený losos je univerzálním řešením. A jako salát se skvěle hodí fazolky nebo špenát.

Víno, pečivo a dezert nejsou povolené, pokud jste jídlo v restauraci nepojali jako hostinu. V tom případě si můžete dát jednu skleničku vína. Výhodou je, že v restauraci si nemůžete přidat, což je jedno z pravidel pro hostiny. Jinak se musíte vína vzdát a místo dezertu si objednat kávu. Nezapomeňte, že si můžete dopřát Coca Colu light, dodá vám sladkou chuť, která by vám mohla scházet.

spojení s radostí, a zjistil jsem, že ji ve mně skákání probouzí.

Od té doby si vytvářím malé okamžiky radosti. Skoky jsou pro mě spojeny s radostí a naopak.

Zároveň procvičuji kvadricepsy, největší konzumenty kalorií, a tak si hlídám tělesnou váhu.

Otázky a odpovědi

Proč je nutné počítat na 1 kilogram úbytku váhy s 10 dny konsolidace?

Proč právě 10? Proč ne 11 nebo 9? V době, kdy jsem sestavoval první útočnou dietu, jsem se setkával s ohromujícími, ale pomíjivými výsledky. Shozené kilogramy měly sklon se vracet. Přidal jsem nové potraviny a zachoval dohled. Pečlivě jsem s odborníci na statistiku prozkoumal tabulky opětovných přírůstků váhy a zjistil jsem, že úspěšné doby konsolidace se vždy pohybují kolem 9,46 dnů na 1kg dosaženého úbytku. Výsledek jsem zaokrouhlil na 10.

Proč se do jídelníčku vrací celozrnné, a ne bílé pečivo?

Bílé pečivo je v důsledku způsobu výroby nepřírozená potravina, těsto se hněte z mouky, která byla uměle oddělena od otrub. Je to potravina, kterou tělo příliš snadno tráví, a proto mu nepřináší takový prospěch jako celozrnné pečivo.

Celozrnné nebo cereální pečivo obsahuje přirozený podíl obrob i klíčků. Otruby chrání před rakovinou tlustého střeva, zvýšenou hladinou cholesterolu, cukrovkou nebo zácpou. Chrání i linii. Jakmile otruby postoupí do tenkého střeva, nalepí se na ně část tráveniny (a kalorií v ní obsažených) a vyloučí se z těla se stolicí, takže je tělo nemůže využít. Tento druh pečiva se také déle tráví a poskytuje pocit sytosti.

Smím jíst nízkotučné zrající sýry?

Většina nízkotučných sýrů nemá prakticky žádnou chuť a vy byste byli v pokušení zkonzumovat jich víc. Možná vás překvapí, že skutečným nízkotučným sýrem je například tomme de Savoie. Jistě, dřív se vyráběl z polotučného mléka, ale k našemu velkému štěstí se někteří výrobci s boomem nízkotučných potravin vrátili k originálnímu receptu a obsahu tuku mezi 10–20%. Tento jedinečný sýr je opravdovou lahůdkou a bez výčitek svědomí ho můžete zkonzumovat až 60g denně!

Jak mám přestat kouřit a zároveň držet dietu?

Zanechat kouření je tak důležitý krok k ochraně zdraví, že jakmile se k němu člověk rozhodne, musí mu přiznat naprostou prioritu. Dokonce i před redukcí váhy. Jestliže chcete oba procesy spojit, je to možné, ale jen málokdo oba dovede k úspěšnému konci. Je nutné nejprve přestat kouřit, vydržet 10 dnů a teprve jedenáctý začít útočit na váhu. Pro zmírnění dvojnásobné frustrace se doporučuje využít základní přednosti Dukanovy diety: neomezené konzumace povolených potravin. Jakmile dostanete chuť na cigaretu, můžete jíst povolené potraviny, co hrdlo ráčí.

Jsou problémy se štítnou žlázou slučitelné s Dukanovou dietou?

Poruchy funkce štítné žlázy představují v boji s nadváhou velký problém. Někteří lidé dlouho nevědí, že trpí hypofunkcí štítné žlázy. Pomalu tloustnou, a než je porucha odhalena, mohou mít značnou nadváhu.

U jiných zase byla diagnostikována jódová karence a byla zahájena léčba L-tyroxinem, ale ta někdy zabírá pomalu a oni dále přibývají na tělesné hmotnosti.

Lékaři, kteří nemají dostatek zkušeností nebo odborných znalostí, příznaky podceňují, odkládají vyšetření (TSH), a poskytují tak prostor dalšímu přibývání hmotnosti. Ale i v případech včasné diagnózy a správné léčby nelze zapomínat na to, že uměle vyrobené hormony nejsou zcela stejné jako ty, které produkuje štítná žláza. Je rozdíl mezi „konfekční“ dietou a dietou šitou na míru. Snažil jsem se vám objasnit složitost problému. Jestliže chce zhubnout osoba s diagnostikovanou a léčenou poruchou štítné žlázy, tak zhubnout může, máte mé slovo, ale musí k dietě přistupovat s o trochu větší vážností než ostatní. Opakuji, o trochu, ne o moc.

Bilance 3. fáze

Odvahu!

Čas vaší diety mine rychle, zato svůdná, pevná postava vám vydrží velmi dlouho. Stránka věnovaná bilanci 3. fáze je mimořádně důležitá, na vstup do této etapy diety musíte být dokonale psychologicky připravení. Jde o úspěch celého vašeho procesu hubnutí.

Hlavně tuto etapu nepodceňujte

V 1. a 2. etapě vám váha každý den ukázala nižší hodnotu, a tak vás povzbudila. V konsolidační fázi kilogramy ubývat nebudou, snadno byste se mohli nechat strhnout a etapu přeskочit. V žádném případě teď nezavírejte tuto knihu! Urazili jste pouze polovinu cesty! Jestliže budete ignorovat pokyny pro 3. fázi, kilogramy se vrátí. Zaručeně a velmi rychle. Ovšem pokud jich zpátky nabere jenom pár, budete mít ještě šanci.

Nepolevujte v bdělosti, v konsolidační fázi hrajete o úspěch celé diety

Jinou reakcí může být nedůslednost v dodržování pravidel 3. fáze: tu jeden krajíček chleba navíc, tady tři hostiny místo dvou... Zůstaňte ostražití, a především objektivně hodnotte, co jíte. Někteří dietáři s překvapením sledují, jak jim váha ukazuje víc, „přestože se řídili pokyny“. Bojíte-li se, abyste nepadli stejně, napište si na obálku sešitu povolené potraviny a zaznamenávejte, co jste během dne snědli. Buďte k sobě upřímní, nevynechávejte mlsání zakázaných dobrot.

Říkejte si, že je to poslední dieta, kterou držíte

Držet diety opakovaně je nesprávné hned ze dvou důvodů:

- Tělo si na opakování zvykne. Rychle pochopí, že se ho chystáte šidit, a okamžitě začne efektivněji trávit – a tvořit si zásoby! Opakované hubnutí a následné tloustnutí se rovná očkování proti hubnutí. Po každém nezdaru bude obtížnější dosáhnout váhového úbytku. Tělo si předchozí diety pamatuje, takže jestliže jste zdárně dospěli do konsolidační fáze, dotáhněte dietu až do konce a říkejte si, že je to poslední, do níž se pouštíte.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Konsolidační fáze stručně...

- 10 dnů na 1 kilogram
- Délka fáze závisí na vašem váhovém úbytku...
- Fáze není výběrová, je povinná a není možné o ní diskutovat.

- Dál dodržujte zásadu neomezené konzumace povolených bílkovin a zeleniny.

- A přidejte
 - 1 či 2 porce ovoce (kromě banánů, hroznů, třešní) denně
 - 2 krajíčky celozrnného chleba denně
 - 40g sýra denně

- Každý den chodte minimálně 25 minut
- a při každé příležitosti zařadte do svého denního programu fyzickou aktivitu.

- Do jídelníčku zařadte 1 či 2 porce škrobovin týdně a dva nové druhy masa: jehněčí kotlety a vepřovou pečení.

- A nastal čas pro 1 a později 2 hostiny týdně.

- Jeden den v týdnu – ve čtvrtek – se vrátíte k čistým bílkovinám.
- Je to váš strážný den.

- Nezapomínejte hodně pít
- a konzumovat 2,5 lžíce ovesných otrub.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

4. fáze: **definitivní stabilizace**

Stabilizační fáze: nový život pod ochranou tří prostých konkrétních, ale bezpodmínečně dodržovaných opatření.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Cíle 4. fáze

Návrat ke svobodě

Na úvod: Bravo! Jestliže čtete tyto stránky, znamená to, že jste úspěšně zvládli nejnáročnější etapy diety. Nejenže jste se zbavili nadváhy, ale také jste bez zaškobrtnutí prošli přes zrádné dny konsolidace, kdy hrozilo nebezpečí, že si s vámi tělo bude nepěkně zahrávat. Teď je riziko neblaze proslulého jojo efektu zažehnáno. Máte opět nárok stravovat se podle svého, a přitom neriskovat výrazný váhový přírůstek. Podřídili jste se řadě příkazů, více či méně důrazných, byly pro vás ukazateli na cestě, majáky v bouři. Od nyníška se můžete vydat na širé moře, ale na palubě vám necháme tři buzoly – tři pokyny. Jsou jednoduché, konkrétní, snadno se dodržují, ale diskuze o nich se nepřipouští.

Co to znamená „svoboda“ v praxi?

Napřed si připomeňte, že svoboda v jídle neznamena jíst cokoliv. Mějte na mysli nutriční schodiště ze strany 92, díky němuž máte k dispozici vzorec, jak se stravovat svobodně při respektování tří pravidel, která vám budou už napořád sloužit jako zábradlí, abyste neuklouzli – a nepadli. Tato tři pravidla budete muset dodržovat každý týden tak dlouho, dokud si budete chtít uchovat svou (těžce) získanou tělesnou hmotnost:

- Do svého života natrvalo zařadíte bílkovinné čtvrtky.
- Zapomenete na výtah a budete do schodů chodit pěšky. Je to zdravé a nic to nestojí.
- Natrvalo budete denně konzumovat 3 lžíce ovesných otrub.

Důvěřujte si!

Velkým rozdílem mezi stabilizací a konsolidací je vaše nezávislost. Jste opět nezávislí a rozhodujete sami. Nepodceňujte se. Dnes jste schopni jednat na vlastní pěst, protože vy i vaše tělo jste se v prů-

běhu často obtížných dnů diety hodně naučili. Čtyři etapy diety vám umožnily důkladně se obeznámit se stravováním. Dokážete odlišit, co je podstatné a co zbytečné. Když jste začínali s bílkovinnou fází, objevili jste, jakou moc mají tyto životně důležité potraviny. Pokračovali jste v cestě a k základu přidali zeleninu, až konečně v konsolidační fázi jste jídelníček doplnili o potraviny důležité (ovoce), užitečné (celozrnné pečivo), posilující (škrobiny) a příjemné (sýry) i nebezpečné (olejnaté – arašídy, chipsy, majonézu) a začlenili do něho i hostiny. Váš organismus si zvykl jíst jinak, můžete mu důvěřovat a darovat mu svobodu, kterou si zaslouží – za předpokladu, že budete dodržovat zásady nutričního schodiště i naše tři pravidla. To je vše, co musíte dělat, abyste netloustli. A tato účinná a aktivní obrana vám nedovolí vrátit se ke způsobu stravování, který byl odpovědný za vaši nadváhu.

Rozlišujte stabilizaci a konsolidaci

Možná jste obraceli stránky příliš rychle v přesvědčení, že stabilizace a konsolidace jsou dvě podobné věci. V tom případě se rychle vraťte zpátky, jinak ohrozíte úspěch diety. Ve stabilizační fázi je omezení i příkazů jen málo, protože ti, kdo se do ní propracovali, se vyhnuli riziku jojo efektu. V konsolidační fázi je všechno podřízeno cíli zabránit novému přírůstku tělesné hmotnosti. Ve stabilizační fázi tomu tak není, protože nebezpečí už pominulo.

3 pravidla na velmi dlouhou dobu

A proč ne napořád?

Bílkovinové čtvrtky

Konečně můžete jíst normálně po šest dnů v týdnu a toto poslední omezení zůstane natrvalo jedinou hradbou stojící v cestě vašemu sklonu k tloustnutí. Během celého dne si budete vybírat co nejčistější bílkoviny. Budete moci sáhnout i po bílkovinách v prášku (ale ne jakýchkoliv), pokud by vám to ulehčilo situaci. Stejně jako v konsolidační fázi není toto pravidlo předmětem diskuze, budete zachovávat zvyky, které jste si osvojili během diety. Vyberte si nějaký den v týdnu a zůstaňte u něho. Při častých změnách by hrozilo riziko, že na bílkovinový den zapomenete a budete pomalu, ale jistě zase tloustnout.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Zásadní dohoda: řekněte „ne“ výtahu!

Jestliže nesportujete, nejezděte výtahem a nepoužívejte auto pro krátké vzdálenosti. Stručně řečeno: Hýbejte se! Pro větší motivaci si můžete pořídit krokoměr, abyste věděli, kolik kroků jste každý den udělali. Vedete-li sedavý život, zjistíte, že je jich poměrně málo. Nemusíte se stát vrcholovým sportovcem, ale každý den používejte nohy.

3 polévkové lžíce ovesných otrub denně

Ovesné otruby představují tři silné trumpfy:

- usnadňují průchod tráveniny zažívacím traktem a chrání ho před závažnými chorobami;
- znesnadňují tenkému střevu absorbovat kalorie obsažené ve stravě,
- v žaludku bobtnají a vyvolávají příjemný pocit sytosti.

Každodenní konzumace ovesných otrub prospívá zdraví a přispívá k dlouhodobému udržení štíhlé linie.

Velká budoucnost potravin podporujících hubnutí

V rámci Dukanovy diety jsou povolené některé odlehčené (light) potraviny, které ji usnadní. Podmínkou je, aby byly kvalitní a neobsahovaly přidané tuky a cukry. V obchodech je možné koupit:

- **odtučněné, netučné a nízkotučné:** mléčné výrobky, některé sýry (tomme de Savoie), dietní šunky, máslo, omáčky,
- **bez cukru:** žvýkačky, bonbony, některé sušenky, a především umělá sladidla (viz strana 38).

Nabídka se sice rozšiřuje, ale pořád je nedostačující. Abychom vyšli vstříc požadavkům všech, kdo drží Dukanovu dietu a mají problém sehnat potřebné potraviny, založili jsme společnost Régime-Dukan. Četní čtenáři a dietáři nám každý týden zasílají své nápady a podněty, které často vedou k vytvoření inovačních výrobků, jejichž cílem je usnadnit a zpříjemnit fázi stabilizace správné tělesné hmotnosti. Jsou k dostání na www.maboutiqueregimedukan.com, v supermarketech a lékárnách.

Které výrobky jsou dnes s dietou slučitelné?

- **Ovesné otruby** a výrobky z nich, jako placky, sušenky, tyčinky, vesměs s několika příchutěmi.
- **Aromata:** V boji s nadváhou představují velký příslib do budoucnosti, protože umožňují přidat k libovolnému množství potravy i libovolnou chuť a vůni.
- **Agar-agar:** Tato přírodní rosolující látka získávaná z mořských řas se připravuje ještě snadněji než želatina, stačí vsypat 2g agarového prášku do 0,5l tekutiny (mléko, čaj, džus, masový nebo ze-

leninový vývar), směs přivést k varu, nechat vychladnout a želé, rosol nebo pudink je hotový.

- **Shirataki z konjaku:** Nejedná se o light potravinu ani o dietní trik, nýbrž o skutečnou revoluci umožňující konzumovat během diety těstoviny, a to bez omezení, protože shirataki neobsahují žádné kalorie (viz strana 20).
- **Dietní soli:** Četné studie ukazují na přílišnou konzumaci soli, která významně zvyšuje riziko vzniku hypertenze, ledvinové nedostatečnosti a obezity. K dostání jsou dvě verze: dietní sůl bez sodíku určená osobám, které užívají kortikoidy nebo trpí vysokým tlakem či zadržováním vody, a Himalájská růžová sůl (s nízkým obsahem sodíku) doporučovaná všem osobám, které chtějí omezit příjem sodíku a dodat tělu draslík a další minerální látky.
- **Kořenící směsi z řas, bylinek a zeleniny (bouquets d'algues et saveurs marines):** Jsou bohaté na bílkoviny, vitaminy, polysacharidy a aminokyseliny. Hodí se především k ochucení rybích pokrmů.
- **Palmové výhonky:** Pocházejí z Číny a jsou bohaté na vitaminy, stopové prvky a antioxidanty. Jsou prospěšné v mnoha směrech, především posilují imunitní systém, podporují činnost střev a snižují hypertenzi a hladinu cukru v krvi. Během diety dodávají tělu přirozenou formou multivitaminy.
- **Bylinné pastilky:** Obsahují výtažky z různých bylin, které byly získané lyofilizací a zachovaly si blahodárné vlastnosti, chuť i vůni. Po vložení do úst se pastilka špičkou jazyka přilepí k hornímu patru, kde se pozvolna rozpouští. Ústa jsou tak zaneprázdněna a nepřístupná pro jiné potraviny. V případě potřeby je možné vyčucat denně deset i více pastilek.
- **Odtučněné kakao:** Jedná se o základ čokolády (zbytek tvoří tuk a cukr). Díky odtučněnému kakau není nutné vzdát se během diety chutě čokolády a je možné si připravovat lehké lahodné zákusky.

Nepostradatelné kuchyňské vybavení

Poříďte si **silikonové formy na pečení**, vyrobené z nového materiálu, který znamenal revoluci v tradiční kuchyni a umožňuje pečení bez použití tuku.

Papír se silikonem je nepostradatelný při pečení v troubě nebo smažení na pánvi.

Několik příkladů výrobků RégimeDukan

- **Hotová jídla Dukan.** Pro ty, kdo nemají čas každý den vařit, byla vytvořena hotová jídla zcela přizpůsobená zásadám Dukanovy diety. Obsahuje opravdu velkou porci bílkovin bez přidaných škrobovin a tuků. Prodávají se v supermarketech.
- **Rajčatová omáčka Dukan** se vyrábí bez přidaných tuků a cukrů. Je k dostání ve dvou verzích, s koriandrem a lilkem. V útočné fázi je povolena jako aroma (1 polévková lžice), ale od 2. fáze ji lze konzumovat v libovolném množství.
- **Salátová zálivka s balzamikovým octem.** Zaslouhou nepatrného obsahu oleje je velmi málo kalorická. Obsahuje prvotřídní balzamikový ocet, hořčici, perlivou vodu pro dobrou emulgaci a jen minimální množství olivového oleje pro dobrou konsistenci.
- **Jogurtová zmrzlina Dukan.** Vyrábí se s příchutí vanilky a manga, je skutečnou zmrzlinou, skutečným dezertem. Obsahuje jen velmi málo kalorií, je povolena po celou dietu bez omezení a umožňuje zahnat kdykoliv frustraci.

- **Oříškovo-čokoládová pomazánka (tolerovaná potravina).** Chuť a konzistenci připomíná podobné výrobky známých značek, ale je podstatně méně tučná a bez přidaného cukru. Konzumace není neomezená, maximální povolená dávka je 1 lžice denně.
- **Čokoládový fondán (tolerovaná potravina).** Obsahuje pouze cukr z laktózy v použitém mléku a denní dávku tolerovaných surovin (kukuřičný škrob a odtučněné kakao). Je tak lahodný, že ho při testování řada osob nerozeznala od tradičního fondánu.

Celá nabídka je rozdělena mezi
www.maboutiqeregimedukan.com,
supermarkety a lékárny.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Čtvrtek, bílkovinový den

Malá připomínka

V bílkovinových dnech (čtvrtcích) se vyhněte hořčici, protože je slaná. Naopak bez omezení můžete jídlo dochucovat octem, pepřem a aromaticy. Jako kompenzaci tohoto omezení si přizvěte na pomoc veškerá koření.

Omezte přísun laktózy

Ve čtvrtek, jediný den v týdnu, pro nějž v rámci definitivní stabilizace platí nějaká omezení, je nutné vybírat potraviny co nejpečlivěji a omezit přísun laktózy. Srovnání nízkotučného jogurtu a tvarohu ukazuje, že při stejném přísunu kalorií dodává tvaroh tělu více bílkovin a méně laktózy. Dávejte tedy přednost tvarohu.

Výběr co nejčistších bílkovin

Bílkovinové čtvrtky jsou drobnou týdenní připomínkou „útoku“, ovšem s několika rozdíly. Budete muset dodržovat zvyky z 1. fáze a vybírat výhradně bílkoviny. Například z mas se vyhněte vepřovému a jehněčímu, které jsou příliš tučné, než aby mohly být označené za čisté bílkoviny. Na straně 126 naleznete seznam povolených potravin pro bílkovinové čtvrtky. Vzhledem k tomu, že tyto dny zůstávají jedinou hradbou chránící vás před případným tloustnutím, je důležité konzumovat co nejčistší bílkoviny. Například během diety byly tučné ryby povolené, ale zde jsou zakázané.

Hodně pijte

V útočné fázi jsme vám doporučovali vypít minimálně 1,5 litru vody denně. Pro stabilizační čtvrtky vám radíme zvýšit dávku na 2 litry, abyste organismu umožnili lepší vylučování.

Omezte sůl

Během celé doby hubnutí a konsolidace předepisuje Dukanova dieta pouze snížení přísunu soli. Pro čtvrtky ve stabilizační fázi je pokyn důraznější,

tato obranná linie proti tloustnutí by měla být na sůl co nejchudší.

Výrazné omezení platné pro jediný den nemůže snížit krevní tlak, ale umožní vodě rychleji pronikat do organismu a pročistit ho. Respektování pokynu bude prospěšné především pro ženy, které během menstruace a v menopauze trpí zadržováním vody, jež je vyvoláno hormonálními změnami.

Příležitostně se můžete uchýlit k proteinovým práškům

V Dukanově dietě, která je zcela přirozená, byly práškové proteinové přípravky zatím přísně zakázané. Jedná se o formu umělé výživy, nicméně tyto výrobky mají jednu velkou přednost – obsahují mimořádně čisté bílkoviny. Ve stabilizační fázi, kdy se dietní režim omezuje na jediný den v týdnu, je možné po nich sáhnout, zvláště na cestách nebo při náročném zaměstnání, které by vás mohlo zahnat do slepé uličky. Výhodou proteinových přípravků je, že jsou kdykoliv po ruce a připravené ke konzumaci. Ale nezapomínejte, že jde o uměle vyrobené potraviny. Organismus není naprogramovaný na stravu v prášku. Navíc ani různé příchuti neudělají z proteinových prášků chutné jídlo a při časté konzumaci byste se vystavovali nebezpečí záchvatů bulimie. A protože

Pár triků

• Když zbožňujete hovězí

Ve čtvrtek musí být hovězí dostatečně propečené. Tato příprava nic nemění na kvalitě jeho bílkovin, ale zbavuje ho velké části tuků.

• Lososa si dejte jindy!

V režimu čistých bílkovin 1. fáze jsou povolené všechny ryby, i ty nejtučnější. Jejich obsah tuku je však pro bílkovinové čtvrtky stabilizační fáze nepřijatelný.

• Jezte syrové ryby!

Mník, pražma, mnohopílek nebo polak se skvěle hodí pro konzumaci zasyrova. Několik minut marinované v citronu, nakrájené na tenké plátky nebo kostičky, osolené, opepřené a ovoněné provensálskými bylinkami představují rychlý a lahodný pokrm.

prášky neobsahují vlákninu, mohli byste trpět nepříjemným nadýmáním. Z toho plyne, že k této formě stravy můžete sáhnout pouze ve výjimečných případech.

Pozor, jestliže si je obstaráte, nezaměňujte náhradní výživu s proteinovými prášky. Dobře si přečtěte etiketu. Přípravek, který si koupíte, musí obsahovat 95% bílkovin.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Co jíst o bílkovinových čtvrtcích?

Čtvrtky by měly být přísně bílkovinové. Používejte co nejčistší potraviny. Nemůžete se odvolávat na seznam pro útočnou fázi, některé potraviny, které byly povolené tehdy, o bílkovinových čtvrtcích povolené nejsou. Řiďte se novým seznamem:

Masa	
Povolená	Zakázaná
hovězí steak	hovězí roštěnec
hovězí svíčková	hovězí žebro
koňské maso	jehněčí maso
králíčí maso	koňský bok
rostbif	telecí kotleta
sekaný biftek	vepřové maso
telecí pečeně (propečená)	
telecí řízek	

Drůbež	
Povolená	Zakázaná
holub	husa
krůta	kachna
krůta mladá	kuřecí biskup
křepelka	kuřecí křídla
kuřecí horní stehno	kuřecí kůže
kuřecí prsíčka	
perlička	

Vejce	
Povolená	
celá, ve vydatných týdnech pouze bílky	

Mléčné výrobky

Povolené	Zakázané
jogurt nízkotučný tvaroh netučný	sýry zrající výrobky z plnotučného mléka

Ryby

Povolené	Zakázané
cípal červenice mečoun mník mnohopílik mořský jazyk pakambala parmice platýs platýs limanda platýs uzený polak pražma rejnok surimi treska treska bezvousá treska pestrá tuňák ve vlastní šťávě vlkouš	losos uzený makrela v hořčičné omáčce olejovky sardinky v oleji tuňák v oleji

Plody moře

Povolené	
hřebenatky krevety ústřice	slávky krabí

Ovesné a pšeničné otruby

3 lžíce ovesných otrub denně	1 lžíce pšeničných otrub denně (podle chuti)
------------------------------	--

Konjak

shirataki, těstoviny, rýže z konjaku

Vzorové jídelníčky pro 4. fázi (STABILIZAČNÍ)

**Nezapomínejte na 3 lžíce ovesných otrub denně
(začleněné do vzorových jídelníčků)**

	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>
	<i>Citronová pěna (viz strana 266)</i>	<i>Filety z okouníka na bazalce a rajčatech (viz strana 236)</i>	<i>Kořeněný kompot (viz strana 274)</i>	<i>Omeleta s mátou a kari (viz strana 204)</i>	<i>Skořicová jablka s překvapením (viz strana 284)</i>	<i>Zmrzlina z müsli (viz strana 246)</i>	<i>Meruňkový clafoutis s pistáciovou příchutí (viz strana 272)</i>
	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Snídaně	▶ Teplý nápoj ▶ Knäckebrot ▶ Nízkotučné máslo ▶ Netučný krémový tvaroh	▶ Teplý nápoj ▶ Míchaná vejce ▶ 2 krajčky celozrnného chleba	▶ Teplý nápoj ▶ Placka z ovesných otrub ▶ Jogurt	▶ Teplý nápoj ▶ Netučný tvaroh ▶ Placka z ovesných otrub (viz strana 44)	▶ Teplý nápoj ▶ Křupky z ovesných otrub RégimeDukan ▶ Odtučněné mléko ▶ Půlka grapefruitu	▶ Teplý nápoj ▶ 2 krajčky celozrnného chleba ▶ Nízkotučné máslo ▶ Pomeranč	▶ Teplý nápoj ▶ Štáva z čerstvě vymačkaného pomeranče ▶ Rohlík ▶ Jogurt
Oběd	▶ Rajčatový salát ▶ Kachna se sójovými výhonky ▶ Sója mezi jahodami (viz strana 278)	▶ Avokádo s krabím masem ▶ Filety z okouníka na bazalce a rajčatech (viz strana 236) ▶ Meloun	▶ Krevety ▶ Kysané zelí s plody moře (viz strana 206) ▶ Mražený anglický krém s ananášem (viz strana 270)	▶ Carpaccio z pražmy ▶ Omeleta s mátou a kari (viz strana 204) ▶ Vanilkový pudink bez cukru	▶ Salát Landaise ▶ Falešná svíčková na šalotce ▶ Gratinovaná cuketa ▶ Ovocný salát	▶ Rajčatový salát s mozzarellou ▶ Jehněčí pečeně s fazolkami ▶ Zmrzlina z müsli (viz strana 246)	▶ Ředkvičky ▶ Hovězí pečeně s míchanou zeleninou a pečenými brambory ▶ Meruňkový clafoutis s pistáciovou příchutí (viz strana 272)
Svačina	▶ Kakaová placka z ovesných otrub	▶ Jogurt	▶ 2 krajčky celozrnného chleba, porce parmezánu	▶ Surimi	▶ Jogurt	▶ 3 kakaové sušenky z ovesných otrub RégimeDukan	▶ Ovocný jogurt
Večeře	▶ Okurka v jogurtové zálivce ▶ Těstoviny s cuketou ▶ Porce camembertu ▶ Citronová pěna (viz strana 266)	▶ Salát z kozlíčku ▶ Pizza napoletana z placky z ovesných otrub ▶ Miska drobného ovoce	▶ Pórek s octovou zálivkou ▶ Kuličky po orientálsku s kuskusem ▶ Kořeněný kompot (viz strana 274)	▶ Hřebenatky ▶ Grilovaný mořský okoun na bylinkách ▶ Netučný krémový tvaroh	▶ Gaspacho ▶ Kuřecí prsíčka po provensálsku ▶ Ratatouille s merlíkem ▶ Skořicová jablka s překvapením (viz strana 284)	▶ Teplý kozí sýr na roketě ▶ Kuřecí špizy s limetkou ▶ Cukety na pánvi ▶ Tiramisu Dukan	▶ Zeleninová polévka ▶ Omeleta s bylinkami ▶ Jogurt s ovesnými otrubami ▶ Jablečno-rebarborový kompot

Bílkovinové čtvrtky v každodenním životě (4. fáze)

Cože? Ty ještě pořád držíš dietu?

Pokud jste si toho zatím nevšimli, tak si toho nyní všimnete zaručeně: Stačí, aby člověk držel dietu, a okolí mu neustále nabízí něco zakázaného, obvykle s přemlouváním: „No tak, jen si dej!“ Stravování bylo vždycky oblíbeným, ale trochu choulostivým námětem rozhovoru. Výběr potravin vypovídá o kultuře, přesvědčení i dětství člověka. Jestliže jste zmíněným poznámkám během diety unikli, určitě je budete slyšet nyní, když ji nedržíte, jenom se každý čtvrtek stravujete odlišně.

Reakcím okolí můžete čelit dvěma způsoby:

- K dietě se přiznáte a komentáře rázně umlčíte. Způsob stravování je jenom vaše věc, nikoho neobtěžujete, nikomu nebráníte, aby jedl, jak chce.
- Zachováte diskrétnost. Nebudete vysvětlovat principy Dukanovy diety šéfovi ani klientovi, kterého pozvete do restaurace na obchodní oběd.

Několik triků:

V rodinném kruhu

Jednou za týden si dejte vydatnou snídani. Bílkovinové čtvrtky by se mohly stát příležitostí pro zavedení nového rodinného zvyku. Dodejte snídani slavnostní ráz: vejce, studené maso... Taková snídaně je pro vás jako stvořená. Zatímco si vaši spolustolovníci mažou rohlík marmeládou, vy si namáčejte proužky šunky do vejce na hniličku.

V restauraci

● Objednejte si talíř plodů moře

Tento pokrm má slavnostní ráz, nikoho nenapadne, že dodržíte pravidlo bílkovinových čtvrtků. Věděli jste, že krab, krevety, mušle, a dokonce i ústřice obsahují méně tuků než ryby?

● Šťourejte se v jídle

Objednejte si co největší porci grilovaného masa, k němu zeleninu, kterou nemáte příliš v lásce, a snězte jenom maso.

● Místo dezertu pijte kávu

Nikdo vás nebude podezírat, že držíte dietu, když si objednáte kávu, zatímco ostatní si vyberou zákusek. Jestliže se rozhovor protáhne, dejte si další.

Na cestě

Vozte s sebou proteinový prášek a šejkr. V bistrech u dálnice je těžké držet dietu, a jestliže v nabídce neobjevíte nic, co byste směli sníst, můžete se uchýlit k tomuto prášku, který případně doplníte nízkotučným mléčným výrobkem, pokud v regálu nějaký najdete.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Otázky a odpovědi

Ráno užívám antikoncepční pilulku. Můžu zároveň s ní konzumovat ovesné otruby?

Záleží na dávce otrub, jedna nebo dvě lžíce nemohou účinnost antikoncepce snížit. Jestliže konzumujete tři lžíce a pilulka obsahuje jen malou dávku hormonálních látek, užívejte ji večer. Běžné pilulky můžete užívat zároveň s otrubami.

Můžete mi poradit potravinu, která potlačuje pocit hladu?

Jako přirozený „zaháněč“ hladu může posloužit lilek. Vyberte si nějaký hezký a špičatým nožem udělejte na obou koncích tři zářezy. Do každého zastrčte stroužek česneku a lilek dejte do trouby vyhřáté na 240 °C.

Až se slupka začne krabatit a prskat, lilek vyjměte, položte ho na talíř a podélně rozpulte jako například avokádo.

Poloviny lilku osolte, opepřete a dužinu vyjďte lžičkou jako zmrzlinu. Až dojdete, zkuste zasednout k obědu nebo večeři. Pocit sytosti už bude na cestě k vašemu mozku. Budete u jídla klidnější. Až bude pektin obsažený v lilku opouštět vaše tělo, vezme s sebou i pár kalorií navíc.

Ve kterou denní dobu je nejvhodnější konzumovat ovesné otruby?

Je více možností, záleží na vašem způsobu života a vztahu k otrubám.

Pokud jste ranní ptáče a potrpíte si na vydatné snídani, je jasné, že ovesné otruby vás zasytí a uspokojí svou jemností a konzistencí, zvlášť když si z nich připravíte placky nebo kaši.

Máte-li tendenci mlsat odpoledne, nejlepším okamžikem bude pátá hodina.

Jestliže obědváte ve spěchu a nemáte čas vařit, velká placka ze dvou lžic otrub, tvarohu a bílku vám poslouží jako základ pro sendvič Dukan s plátkem uzeného lososa, libové šunky nebo sušeného hovězího masa.

Patříte-li k těm, kdo po večeři marně hledají něco dobrého k snědku v chladničce, kakaová placka vás uchrání před prohřeškem.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Bilance 4. fáze

Kdo chce dojet daleko, musí se starat o svého koně

Dorazili jste do cíle cesty vedoucí vašim organismem. Byli jste na něho zlí, válčili jste s ním, ale teď vykročíte znovu společně ruku v ruce. Tělo je vašim přítelem, naučte se ho nezanedbávat. „Kdo chce dojet daleko, musí se starat o svého koně,“ říká jedno staré přísloví. A bohužel je mezi námi mnoho těch, kdo se starají víc o zdraví svého auta než svého těla. Nenapadlo by je načerpat benzin do dieselového motoru, nedat svého miláčka do servisu na technickou prohlídku nebo na výměnu oleje. A jak je to s lidským tělem? Teď znáte potraviny, které vás dovedly k e správné tělesné hmotnosti.

Myslete na sebe

Aby byl úspěch diety trvalý, musíte na sebe každý den myslet. Během hubnutí jste obětovali čas svému tělu, naslouchali jste mu, hýčkali ho i trápili, ale pořád jste se o něj starali. Je třeba v tom pokračovat. Proto jsou tak důležité čtvrtky. Jsou dobou setkání vás a vašeho těla, okamžikem urovnávání vzájemného vztahu.

Staňte se u stolu želvou

Pečovat o své tělo znamená dělat si radost. Jezte pomalu, vychutnávejte jídlo, nehltejte. Objevte znovu pomalost, způsob života, který se dnes vytrácí. Čím rychleji člověk jí, tím více tloustne.

Nepřidávejte si

Naučili jste se to při hostinách v konsolidační fázi. Dopřejte si na jídlo dost času, ale nikdy si nepřidávejte. Poslední rada směřující ke znovunalezenému požitku z jídla i ke štíhlé linii: Používejte příbor. Zní to divně? Různé kiosky a fastfoody nás této samozřejmosti odnaučily. Jestliže si najdete čas, abyste se k jídlu posadili a jedli

ho vidličkou a nožem, můžete si být jistí, že ho vychutnáte, že nezhltnete cokoliv, na co narazíte, a hned na to zase zapomenete.

Při jídle pijte

Je to předsudek, který má tuhý koříněk: Pití při jídle organismu neškodí. Dodá vám pocit sytosti a umožní přerušit trávení pevných potravin. Postup jídla v trávicím traktu se zpomalí. Studená voda navíc snižuje teplotu jídla a ztěžuje tělu práci. A čím víc tělo pracuje, tím víc kalorií spotřebovává.

Když zase přiberete pár kilogramů

Nečekejte, až jich bude moc. Důležité je reagovat rychle. Stačí pár jednoduchých opatření popsanych na dalších stránkách, a nově nabraných kil se zbavíte dřív, než budou mít čas se na těle zabýdlet.

Jsem si jistý, že nyní jste dostatečně vyzbrojení, abyste, až zavřete tuto knihu, odolávali pochybnostem, že je možné žít příjemně a jíst šest dnů v týdnu jako všichni ostatní. Starý způsob života, kdy jste nebyli ve své kůži, je za vámi.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

A co když znovu ztloustnete?

Odstupňovaná náprava

Odstupňovaná náprava je technika pro ochranu stabilizace. Vypracovali jsme ji, abychom nabídli pomoc těm, kteří navzdory ochrannému rámci stabilizace neudrží svou tělesnou váhu.

Prakticky se jedná o čtyři stupně obrany sestavené tak, aby vás vrátily na správnou cestu a dovedly zpátky k ztracené správné hmotnosti.

Základní podmínka: Važte se každý den

Celý systém odstupňované nápravy je založený na každodenním vážení. Odmítněte absurdní předsudek, který tvrdí, že se z každodenního vážení může stát obsese. Nejenže je nepravdivý, je přímo v rozporu se zdravým rozumem a logikou. Jak je možné udržovat si hmotnost bez vážení?

Važte se každé ráno ve stejném oblečení. Zaznamenávejte si názorně křivku své váhy, abyste měli přehled. Máte k dispozici několik pomůcek: od nástěnky nebo sešitu po excelovou tabulku nebo aplikaci DukanDailyDiet pro iPhone.

Odchylka 1,5kg oběma směry

Správná váha je záchytný bod, sever na vašem kompasu. Nejste robot ani tělem, ani způsobem života. Váha může kolísat v obou směrech o 1,5kg v závislosti na množství vody a potravy v těle. Odchylku je možno přirovnat k nádechům a výdechům těla, je i odpovědí na společenský život a večírky, kam jste byli pozvaní.

Dokud tuto odchylku nepřekročíte, je všechno v pořádku. Při prvním známce tloustnutí na nic nečekejte, začněte s odstupňovací nápravou a zdolávejte jednu překážku za druhou.

Reagujte rychle: Snadnější je kilogram nepřibrat než ho shodit!

Jakmile ztloustnete, čas hraje proti vám jak na poli metabolismu, tak i chování. Čím více budete otálet, tím pevněji se váhový přírůstek na vašem těle uchytí a bude vytrvaleji odolávat dietě a fyzické námaze, kterými proti němu vytáhnete. Například, když budete hodinu chodit rázným krokem hned po slavnostním jídle, máte dobrou šanci, že zabráníte kaloriím změnit se v tuky. Jestliže počkáte do rána, bude to náročnější, ale ne nemožné. Čím déle budete čekat, tím hlouběji se kalorie usadí v tukových zásobách, odkud se dají jen obtížně vyhnat. Pro názornost si příliš velké množství jídla představte jako barvu na stěně. Jestliže se rozhodnete smýt ji hned po vymalování, nebude vám to činit potíže, nátěr je ještě čerstvý. Ale čím více času uplyne, tím bude odolnější, a až zaschne úplně, obyčejným hadrem nic nezmůžete, budete muset namáhavě škrábat.

Ze všeho nejdříve

Jestliže jste zanedbali trojitou ochranu (bílkovinné čtvrtky, nutriční schodiště a ovesné otruby) nebo jste pozapomněli třeba jen na jednu z těchto tří složek, vraťte se k dobrým návykům, které jste při dietě získali.

Kdy a za jakých okolností k tomu může dojít?

Prakticky kdykoliv. Příčinou můžou být nejrůznější potíže, opakovaný stres, nuda, rozchod s partnerem a jiné citové problémy, rozvod, samota, nemoc vlastní nebo někoho blízkého, potíže v práci, ztráta místa, rivalita. Zkrátka zranění, které vyžaduje balzám. Co dělat? Řešení není ani obtížné, ani nedosažitelné, ale nesnese odklad. Srdnatě a s velkým nasazením jste bojovali o výsledek, který se projevil nejenom na vaší tělesné hmotnosti. Dokázali jste, že v sobě máte dostatek vytrvalosti a motivace, abyste zvítězili sami nad sebou. Každému se může stát, že ho tváří v tvář potížím přepadne slabost a že hledá útěchu v jídle, ale všechno má svůj konec, včetně potíží a protivenství. A potom nastane chvíle rozhodnutí, kdy je třeba znovu nalézt sebedisciplínu, sebedůvěru a sebeúctu.

	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>	<i>ilustracni-foto</i>
	KTEROU NÁPRAVU ZVOLIT?	OVESNÉ OTRUBY	CHŮZE NAVÍC	NÁVRAT K ÚTOČNÉ FÁZI (ČB)?	NÁVRAT KE STRÍDAVÉ FÁZI (ČB A BZ)?	NÁVRAT KE KONSOLIDAČNÍ FÁZI?	STABILIZACE
Náprava 1	► Jestliže jste přibrali více než 1,5kg	► 5 lžic ovesných otrub denně ► 2l vody s nízkým obsahem minerálů	► K zavedení dennímu pohybu přidejte 15 minut	► Ne	► Ne	► Ne	► Přidejte ke čtvrtku další den (středu nebo pátek): až do návratu ke správné tělesné hmotnosti držte každý týden dva dny čistých bílkovin za sebou. ► Návrat k obvyklým stabilizačním opatřením (viz strana 120)
Náprava 2	► Jestliže jste přibrali 1/3 svého váhového úbytku	► 5 lžic ovesných otrub denně ► 2l vody s nízkým obsahem minerálů	► K zavedení dennímu pohybu přidejte 30 minut	► Ne	► Ano, až do návratu ke správné tělesné hmotnosti	► Konsolidační fáze není potřebná	► Návrat k obvyklým stabilizačním opatřením
Náprava 3	► Jestliže jste přibrali 1/2 svého váhového úbytku	► Konzumujte obvyklou dávku předepsanou pro každou fázi	► K zavedení dennímu pohybu přidejte 30 minut	► Ne	► Ano, v těsném spojení s fyzickou aktivitou	► Ano, 10 dnů na každý nově přibraný kilogram	► Návrat k obvyklým stabilizačním opatřením
Náprava 4	► Jestliže jste přibrali více než 3/4 váhového úbytku	► Konzumujte obvyklou dávku předepsanou pro každou fázi	► Žádná, dodržujte dobu chůze předepsanou po každou fázi (viz strana 72)	► Ano, na 2 až 4 dny	► Ano, v těsném spojení s fyzickou aktivitou	► Ano, 10 dnů na každý nově přibraný kilogram	► Návrat k obvyklým stabilizačním opatřením

Stabilizační fáze stručně...

Nedodržování pokynů pro stabilizaci se rovná jistotě, že znovu naberete kilogramy, které jste shodili.

Ve stabilizační fázi se po šest dnů v týdnu stravujete normálně, máte však neustále na mysli nutriční schodiště (viz strana 92).

Budete se snažit praktikovat, co jste se během diety naučili: dělit potraviny podle jejich významu na životně důležité (bílkoviny, zelenina), příjemné (cukry) a důležité, prospěšné, přinášející radost a útěchu.

Jednou týdně, ve čtvrtek, se vrátíte k čistým bílkovinám.

O tomto pokynu nelze vést diskuzi. Čtvrtky budou vaší hrází stojící v cestě případnému opětovnému ztloustnutí.

V bílkovinových dnech vypijete minimálně 2 litry vody.

Každý den zkonzumujete 3 lžíce ovesných otrub.

Nebudete používat výtah a denně budete chodit minimálně 20 minut.

Vaše tělo musí každý den vyvíjet aktivitu, i když nejste sportovci.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Dva zásadní přínosy, které mění vše: individualizace a dohled

Individualizace: osobní přístup

● Mezinárodní pohled

V roce 2003 jsem na internetu založil mezinárodní diskuzní skupinu, která se zamýšlí nad znepokojivým nárůstem nadváhy a obezity ve světě. Američtí, angličtí, španělští a němečtí kolegové také sledují tuto pohromu a hledají řešení. Jedno je jisté – v současné chvíli nemůže nic zastavit epidemii nadváhy, zvláště když dochází ke snižování podpory výzkumu a hledání jedné metody, na níž by se všichni shodli.

Analýzy prokázaly, jak je obtížné držet dietu ve světě konzumu a reklamy. Pro úspěch je potřebná pomoc a podpora spočívající na dvou základech: na osobním vztahu mezi tím, kdo se rozhodl pro nepříjemná omezení, a na každodenním dohledu, den ode dne, kilogram od kilogramu, aby bylo možné okamžitě přispěchat na pomoc.

● Internet: pomocník individuálního přístupu

Všechny známé a dostupné příručky, metody, postupy pro boj s nadváhou, bez ohledu na jejich kvalitu, jsou standardizované a neberou v úvahu jednotlivce, jeho osobnost, zděděné předpoklady a chutě.

Projekt „personalizace“ vedl k realizaci programu, který umožňuje vypracovat individuální studii pro každý případ nadváhy. Z odpovědí na 154 otázek vypracovaných kolegiem lékařů je možné detailně pochopit každý jednotlivý případ. Se zřetelem na vlastnosti a předpoklady jednotlivce je navržen rámcový plán, skutečný itinerář, pro každou hmotnostní individualitu. Následovala mobilizace 32 lékařů a týmu IT specialistů. Výsledkem společného úsilí

byla historicky první kniha určená pro jednotlivého čtenáře.

Studie Apage prokázala, že individuální přístup přidal do boje proti nadvaze novou zbraň. Váhový úbytek je srovnatelný s nejúčinnějšími metodami, ale stabilizace získané váhy a její udržení po dobu 24 měsíců je výrazně lepší.

Každodenní dohled: menší trápení

● Koučování po internetu

Stejně jednohlasně se mezinárodní tým vyslovil o velkém významu každodenního dohledu. V zásadě je to úkol pro odborníka na výživu, ale ve Francii je všehovšudy 300 nutricionistů na 20 milionů osob trpících nadváhou. Bylo tedy nutné vytvořit dohled se širokým polem působnosti. Jediným možným médiem pro takový dialog je internet.

Pozor! Na internetu narazíte na mnoho stránek nabízejících koučování. Pokud je mi známo, žádná z nich, ani ty největší, nenabízí individuální služby (ničím neodlišují jednoho uživatele od druhého), ani skutečný dohled (rady jsou standardizované a neberou v potaz výsledky).

● Ráno pokyny, večer vyhodnocení

Naše výše zmíněné týmy využily know-how nabyté předcházejícím individuálním přístupem a vypracovaly

Kniha tělesné váhy

Kdo dnes může věnovat čas, aby pokládal 154 otázek „na tělo“? Zaručeně nikdo!

Kdo by prostudoval a vyhodnotil odpovědi, aby porozuměl každému případu a navrhl vhodné řešení?

Kdo by se chopil pera, aby zredigoval výsledky a oběžník přizpůsobený jednotlivému případu?

Který tiskař by vytiskl pouze jediný exemplář knihy a zaslal ho na adresu objednavatele?

To všechno jsme my společnými silami udělali, vedení vizí

a radostí, že ve světě, kde už bylo zdánlivě všechno řečeno, přicházíme s něčím novým a převratným: 32 lékařů, 4 inženýři, grafici a jeden geniální IT specialista, prakticky všichni dobrovolníci.

Praxe...

Zaslané odpovědi na 154 otázek formuláře umožní individuální vyhodnocení každého případu.

Zpracování se rozběhne a po 10 dnech je výsledek hotový, zredigovaný a vytištěný v jediném exempláři. Dotazník je na internetové stránce www.livredemonpoids.com.

Internetové poradenství je dostupné na stránkách www.regimedukan.com.

Čtenáři na ně mohou mít přístup za zvýhodněných podmínek po zadání kódu „Flammarion“.

na světě zcela unikátní službu, založenou na moderní technologii a rychlosti: kanál EARQ (*e-mail aller-retour quotidien*, česky *každodenní zpáteční e-mail*).

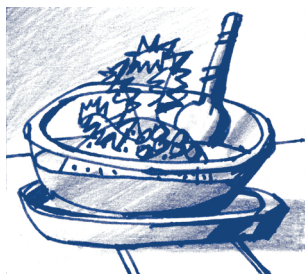
Každé ráno je všem uživatelům zaslán e-mail s pokyny přizpůsobenými jejich konkrétnímu případu, rozdělenými do tří oblastí: stravování (jídelníček), fyzická aktivita, podpora a motivace.

Každý večer – a právě tehdy se odehrává opravdu individuální přístup a dohled – podá uživatel několika kliknutími hlášení o své váze, prohřešcích, fyzické aktivitě, stupni motivace, jídlu, které mu nejvíc scházelo. Další postup demonstruje, že dohled není pouhou teorií: Předané skutečnosti jsou vyhodnoceny a na jejich základě je vypracován e-mail s pokyny na další den. Právě neustálé sledování a podpora pacienta prostřednictvím ranních a večerních e-mailů mu umožňuje hubnout s maximální účinností, minimální frustrací a trvale.

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Předkrmy a chuťovky





Míchaná vejce s kaviárem z lososa

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut
- ▶ **Doba vaření**
10 minut
- ▶ **Doba chlazení**
10 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 3 vejce
 - | 2 lžičky kaviáru z lososa
 - | sůl, pepř
- ▶ **Na šlehaný krém**
 - | sníh ze dvou bílků
 - | 60 g netučného čerstvého sýra
 - | sůl, pepř

Vejce vyklepneme do rendlíku se silným dnem, osolíme, opepříme a za neustálého míchání (vařečkou opisujeme osmičky) smažíme na velmi mírném plameni. Jakmile získají krémovou konzistenci, rozdělíme je do misek.

Čerstvý sýr utřeme s pepřem a solí a do toho opatrně zapracujeme sníh.

Vejce nazdobíme krémem a lososím kaviárem.

Dáme do chladničky vychladit.



Krevety s vanilkovou omáčkou

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 4 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
15 minut
 - ▶ **Doba vaření**
20 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 4 lžíce nízkotučné smetany (tolerovaná dávka)
 - | 1 vanilkový lusk
 - | 2 šalotky
 - | 6 lžic bílého vína (podle chuti, tolerovaná dávka)
 - | 12 krevet
 - | půl lžičky kurkumy
 - | čtvrt lžičky papriky
- Obsahuje 1,5 tolerované dávky na osobu.

Dáme vařit smetanu. Vanilkový lusk podélně rozpůlíme, dužinu vyškrábeme, i s luskem vhodíme do smetany a necháme přejít varem.

Šalotku oloupeme, nakrájíme a na pánvi s nepřilnavým povrchem necháme ve čtyřech lžicích vody zesklivatět. Přilijeme víno a zredukujeme. Přidáme vyloupané krevety. Jakmile jsou hotové, zalijeme je smetanou, z níž jsme odstranili vanilkový lusk. Ochutíme kurkumou a paprikou.

Rozdělíme do misek a servírujeme teplé.



Hřebenatky s vanilkovou pěnou

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 4 osoby**
 - **Doba přípravy**
20 minut
 - **Doba vaření**
15 minut
 - **Suroviny**
 - | 16 mražených vyloupaných hřebenatek
 - | 150 ml rybiho vývaru
 - | 1 vanilkový lusk
 - | 10 kapek rumového aromatu
 - | 4 lžice nízkotučné smetany (tolerovaná dávka) nebo 100 g netučného tvarohu
 - | větší špetka agaru
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Mražené hřebenatky necháme povolit v chladničce.

Vývar nalijeme do hrnce, vanilkový lusk podélně rozpůlíme, dužinu vyškrábneme a včetně lusu vhodíme do vývaru. Přivedeme k varu a necháme 10 minut louhovat. Přecedíme a vanilku odložíme stranou na ozdobení pokrmu.

Hřebenatky podusíme 3 minuty na pánvi s nepřilnavým povrchem, uchováme na teple.

Rumové aroma rozmícháme ve 2 lžících vody, vlijeme do vývaru, přidáme smetanu a agar. Procedíme. Směs našleháme v sifonové láhvi nebo ručně.

Hřebenatky s vanilkovou pěnou naservírujeme do hlubokých talířů.

Ozdobíme vanilkovým luskem nalámaným na kousky.



Lososové šátečky se slávkami

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 1 osobu**
 - **Doba přípravy**
5 minut
 - **Doba vaření**
5 minut
 - **Suroviny**
 - | 10 uvařených slávek
 - | 1 lžice nízkotučné smetany (tolerovaná dávka)
 - | 1 velký plátek uzeného lososa
 - | netučný čerstvý sýr
 - | stonk pažitky
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Uvažené slávky dáme na 5 minut ohřát do pánve s nepřilnavým povrchem, na poslední chvíli přidáme smetanu.

Plátek lososa rozložíme na talíři, potřeme ho čerstvým sýrem, do středu navrstíme slávky.

Sbalíme do šátečku a převážeme pažitkou.



Mille-feuilles z okurky a lososa

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Suroviny**
 - | 1 okurka
 - | 180 g uzeného lososa
 - | 2 kostky netučného čerstvého sýra
 - | 3 snítky tymiánu
 - | 1 malá sklenička kaviáru z lososa
 - | sůl, pepř

Okurku opláchneme, osušíme, nakrájíme na válečky dlouhé 10cm a každý z nich na tenké plátky. Mírně osolíme.

Plátky lososa rozkrojíme na 3 kusy, opepříme.

Skládáme na sebe střídavě plátky okurky a lososa, každou vrstvu potřeme čerstvým sýrem a posypeme lístky tymiánu. Začínáme a končíme okurkou.

Ozdobíme kaviárem z lososa a tymiánem. Před servírováním uchovááme v chladu.



Krevety v kari omáčce se cherry rajčaty

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 2 osoby**
 - **Doba přípravy**
10 minut
 - **Doba vaření**
10 minut
 - **Suroviny**
 - | 16 krevet
 - | 4 lžice nízkotučné smetany (tolerovaná potravinu)
 - | 15 kapek aromatu kokosového mléka
 - | půl lžičky kari
 - | čtvrt lžičky sladké papriky
 - | 8 malých rajčat
- Obsahuje 2 tolerované dávky na osobu.

Krevety vyloupeme a na pánvi s nepřilnavým povrchem opečeme dozlatova.

Mezitím připravíme omáčku ze smetany, aroma, kari a papriky.

Jakmile jsou krevety zlaté, zalijeme je omáčkou, zamícháme, naservírujeme na hluboké talíře a doplníme rajčátky, do nichž jsme zabodli párátka.

V konsolidační fázi je možné smetanu a aroma nahradit 100ml kokosového mléka.



Vejce v aspiku s humrem a uzeným lososem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
20 minut
- **Doba vaření**
30 minut
- **Doba chlazení**
2 hodiny
- **Suroviny**
 - | 3 vejce
 - | sáček Gelée au Madère Maggi (nebo 20 g želatiny)
 - | svazek bílého chřestu
 - | polovina mraženého vařeného humra
 - | 3 plátky uzeného lososa
 - | petrželka

Vejce uvaříme natvrdo a podélně rozpůlíme.

Ze želatiny nebo Gelée au Madère připravíme podle návodu aspick.

Chřest uvaříme a necháme na utěrce vychladnout a okapat.

Na talířky narovnáme kousky humra a půlky vajec žloutky nahoru. Zalijeme aspikem a dáme na 2 hodiny vychladit.

Před servírováním shrneme aspick ke středu talířků a po okrajích vějířovitě naranžujeme chřest a nakrájené plátky lososa. Ozdobíme lístky petrželky.



Jednohubky s uzeným lososem

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

► **Zhruba na 50 jednohubek**

► **Doba přípravy**
25 minut

► **Doba vaření**
20 minut

► **Suroviny**

► **Na těsto**

- | 4 lžíce ovesných otrub
- | 2 lžíce pšeničných otrub
- | půl sáčku prášku do pečiva
- | 3 lžíce netučného tvarohu
- | 3 celá vejce + 1 bílek
- | 1 lžička aromatu hořkých mandlí
- | sůl, pepř

► **Na oblohu**

- | 4 kostky netučného čerstvého sýra
- | 3 lžičky netučného tvarohu
- | bylinky nebo pažitka
- | 2 větší plátky uzeného lososa
- | sůl, pepř

Troubu předehřejeme na 210 °C.

V míse smícháme otruby, prášek do pečiva, tvaroh, vejce, bílek a aroma. Osolíme a opepříme.

Těstem naplníme silikonové formičky na jednohubky a dáme asi na 20 minut péct, průběžně kontrolujeme.

Tvaroh a čerstvý sýr v míse dobře rozmačkáme vidličkou. Osolíme, opepříme, ochutíme bylinkami nebo nadrobno nasekanou pažitkou.

Lososa nakrájíme na malé čtverečky.

Upečené jednohubky potřeme pomazánkou, poklademe lososem a ozdobíme bylinkami.

Místo lososa můžeme použít kaviár a místo tvarohovo-sýrové pomazánky pěnu z tuňáka, lososa nebo uzeného tofu.



Lehký pohár s krutím masem a brokolicí

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Na 12 pohárů**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut
- ▶ **Doba chlazení**
1 hodina
- ▶ **Suroviny**
 - ▶ **Na krutí pěnu**
 - | 150 g krutí šunky
 - | 8 lžic netučného tvarohu
 - | šťáva z půlky citronu
 - | sůl, pepř
 - ▶ **Na brokolicovou pěnu**
 - | půlka uvařené brokolice
 - | 2 kostky netučného čerstvého sýra
 - | 1 lžice netučného tvarohu
 - | šťáva z půlky citronu
 - | špetka kari na ozdobu
 - | sůl, pepř

Ze šunky, tvarohu a citronové šťávy umixujeme hladkou pěnu. Osolíme, opepříme a rozdělíme do pohárů.

Uchovááme v chladničce, než připravíme brokolicovou pěnu.

Rozmixujeme brokolici, tvaroh, sýr a citronovou šťávu, osolíme, opepříme.

Pěnu rozdělíme na krutí směs, poprášíme kari a dáme na hodinu vychladit.

Z chladničky vyjmeme 10 minut před servírováním.



Okurkové jednohubky s kaviárem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 4 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
20 minut
- ▶ **Doba vaření**
3 minuty
- ▶ **Doba chlazení**
10 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 1 salátová okurka
 - | 6 lžic netučného tvarohu
 - | 2 kostky netučného čerstvého sýra
 - | 5–10 kapek aromatu kozího sýra (podle chuti)
 - | 1 malá sklenička červeného kaviáru (100 g)

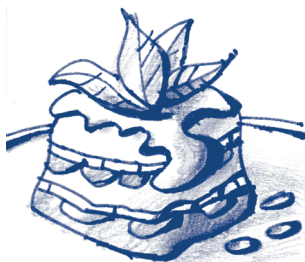
Okurku oloupeme škrabkou, neporušené pruhy slupky vložíme na 3 minuty do vařící vody, aby změkly. Necháme okapat.

Okurku příčně rozřízneme na čtyři stejně velké kusy a vydlabeme tak, aby zůstalo dno silné asi 1cm.

Smícháme tvaroh a sýr, podle chuti přidáme aroma. Směs vrchovatě naplníme okurky, navrch dáme kaviár.

Pruhy slupky podélně nakrájíme a vzniklými vlákny okurky ozdobně převážeme.

Až do momentu servírování uchováme v chladnu.



Dort z grilované zeleniny

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 8 osob**
- **Připravit den předem**
- **Doba přípravy**
30 minut
- **Doba vaření**
25 minut
- **Doba chlazení**
24 hodin
- **Suroviny**
 - | 2 lilky
 - | 2 cukety
 - | 2 červené papriky
 - | 2 žluté papriky
 - | 4 g agaru
 - | 200 ml domácího rajčatového protlaku (nebo 200 ml drůbežího vývaru bez tuku)
 - | svazek bazalky
 - | sůl, pepř

Lilky a cukety nakrájíme na plátky. Veškerou zeleninu ugrilujeme při teplotě 180 °C. Papriky vyjmeme, jakmile slupky začnou černat, a vložíme je do igelitového sáčku, abychom je mohli lépe oloupat.

V kastrolu smícháme agar s rajčatovým protlakem nebo vývarem a 2 minuty povaříme. Osolíme, opepříme.

Dno vhodné formy (může být i bábovková) vyložíme zeleninou tak, aby vznikl barevný vzorec. Postupně přidáváme další vrstvy, proléváme je želírující tekutinou a posypáváme lísky bazalky pro výraznější vůni a chuť.

Po spotřebování připravené zeleniny nalijeme do formy zbytek tekutiny a dort lehce zmáčkne. Formu přiklopíme talířem a dáme na 24 hodin do chladničky ztuhnout.

Těsně před servírováním dort vyklopíme a posypeme lístky bazalky. Podle chuti je možné pokapat ho octem.



Lehká pórková pěna v rajčatové omáčce

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
20 minut
- **Doba vaření**
20 minut
- **Doba chlazení**
2 hodiny
- **Suroviny**
 - | 3 bílé konce pórků
 - | polovina netučného zeleninového bujonu
 - | 400 g tofu
 - | 2 lžíce teriyaki nebo sójové omáčky
 - | 2 g agaru
 - | 150 ml odtučněného mléka
 - | 4 rajčata
 - | sůl, pepř

Pórky omyjeme a nakrájíme na kolečka. Krátce podusíme v papiňáku se 4 lžícemi vody a vývarem, zalijeme vodou, papiňák zavřeme a od prvního zasyčení ventilu vaříme 10 minut.

Pórek necháme okapat a rozmixujeme dohladka s tofu a omáčkou.

V rendlíku smícháme agar s odtučněným mlékem (případně sójovým). Necháme přejít varem, přidáme k pórkové hmotě a znovu všechno rozmixujeme. Osolíme, opepříme.

Pěnu vlijeme do misek vyložených potravinářskou fólií, necháme zchladnout a na 2 hodiny vložíme do chladničky.

Rajčata oloupeme, rozmixujeme s trochou vody, omáčku nalijeme na talířky a opatrně do ní vyklopíme z misek pěnu. Ozdobíme bylinkami nebo kousky zeleniny.



VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- ▶ **Pro 4–6 osob**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut
- ▶ **Doba vaření**
1 hodina
- ▶ **Suroviny**
 - | 250 g dýňové dužiny
 - | 1 středně velká cibule
 - | 1 fenykl
 - | půl lžice odtučněného mléka
 - | 1 mrkev
 - | sůl, pepř

Dýňová polévka

Fáze 2
konsolidačníKROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮFáze 3
střídavá BZFáze 4
stabilizačníKROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Dýňovou dužinu zbavenou semínek nakrájíme na kostičky.

Cibuli oloupeme a nasekáme na drobno. Mrkev oloupeme a nakrájíme na kolečka. Fenykl nakrájíme na tenké nudličky. Zeleninu podusíme na pánvi s nepřilnavým povrchem ve 4 lžících vody. Jakmile se voda odpaří, přidáme kostičky dýně a trochu podlijeme. Za občasného míchání vaříme pod pokličkou 40 minut, v případě potřeby podléváme, aby se zelenina nepřichytila.

V hrnci ohřejeme mléko.

Polévku rozmixujeme a zředíme mlékem. Osolíme, opepříme a naservírujeme do hlubokých talířů.



Pohár se šunkou a rajčaty

Fáze 2
konsolidačníKROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮFáze 3
střídavá BZFáze 4
stabilizačníKROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 6 osob**
- ▶ **Doba přípravy**
20 minut
- ▶ **Doba chlazení**
1 hodina
- ▶ **Suroviny**

▶ Na šunkovou pěnu

- | 100 g libové šunky (kuřecí nebo krůtí)
- | 1 kostka netučného čerstvého sýra
- | 6 lžic nízkotučné zakysané smetany (tolerovaná potravina)
- | špetka papriky
- | pepř

▶ Na rajčatovou šťávu

- | 1 malá konzerva rajčatového protlaku
- | stroužek česneku
- | 2 kostky čerstvého sýra (0 % tuku)
- | 1 lžička pažitky
- | několik lístků bazalky na ozdobu

Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Suroviny rozmixujeme na dvě odlišné směsi a necháme je asi hodinu odpočinout v chladničce.

Poháry plníme střídavě šunkovou pěnou a rajčatovou šťávou.

Ozdobíme lísky bazalky.



Osvěžující pohár

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

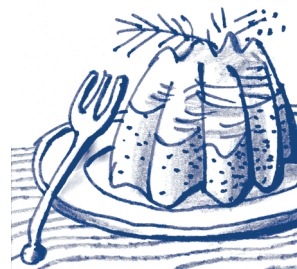
- **Pro 6 osob**
 - **Doba přípravy**
15 minut
 - **Suroviny**
 - | 3 lžíce nakrájených surimi
 - | půlka uvařené brokolice
 - | šťáva z 1 limetky
 - | 2 kostky netučného čerstvého sýra
 - | 3 lžíce netučné zakysané smetany (tolerovaná potravin)
 - | 1 lžička nadrobno nasekaného kopru
 - | 3 plátky uzeného lososa
 - | pepř
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Na dno pohárů rozložíme proužky surimi.

Brokolici rozmačkáme na pyré, zakapecme citronovou šťávou a rozprostřeme na surimi.

Rozmixujeme sýr se smetanou a směs spirálovitě nalijeme jako poslední vrstvu do pohárů.

Ozdobíme několika proužky surimi a pažitkou.



Uzený losos v okurkovém aspiku

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
30 minut
- **Doba chlazení**
6 hodin
- **Suroviny**
 - | 1 okurka
 - | 1 lžička agaru
 - | 2 plátky uzeného lososa
 - | špetka soli

Dáme vařit 250ml vody se špetkou soli.

Okurku oloupeme, rozkrojíme a vydlabeme semínka.

Jakmile se voda začne vařit, rozmícháme v ní agar a necháme 2 minuty po-
vařit. Stáhneme z ohně, přidáme okurku
a všechno rozmixujeme.

Lososa nakrájíme nadrobno.

Elastické formičky naplníme do polo-
viny rozmixovanou okurkovou hmotou,
poklademe na ni kousky lososa, zalije-
me zbytkem okurkové kaše a dáme do
chladničky zrosolovatět.

Před servírováním chladíme nejmé-
ně 6 hodin.



Papriková polévka se zázvorem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 4 osoby**
 - **Doba přípravy**
20 minut
 - **Doba vaření**
50 minut
 - **Suroviny**
 - | 3 červené papriky
 - | 1 červená cibule
 - | 2 stroužky česneku
 - | 5centimetrový nastrouhaný kousek zázvoru
 - | 1 lžička mletého kmínu
 - | 1 lžička mletého koriandru
 - | 1 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravin)
 - | 900 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru bez tuku
 - | 3 lžice netučného tvarohu
 - | 1 lžice nízkotučné smetany (tolerovaná potravin)
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Troubu předehřejeme na 200 °C.

Na plech s nepřilnavým povrchem rozložíme rozpůlené papriky, oloupanou cibuli rozkrojenou na čtvrtky a neoloupané stroužky česneku. Pečeme 4 minuty, dokud se slupky paprik nezkrabatí.

V hrnci s nepřilnavým povrchem ohřejeme 4 lžice vody a 5 minut v ní povaříme zázvor, kmín a koriandr. Přidáme kukuřičnou mouku, dobře zamícháme, osolíme, opepříme. Přilijeme vývar, přikryjeme a zvolna vaříme asi 30 minut.

Česnek oloupeme, utřeme a s cibulí přidáme do polévky.

Oloupeme papriky, jednu polovinu nakrájíme na proužky a odložíme stranou, ostatní přidáme do polévky a vaříme dalších 5 minut.

Polévku rozmixujeme nahladko a znovu provaříme.

Servírujeme se lžící tvarohovo-smetanové směsi na osobu a s proužky papriky.



Tofu na tandoori

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 2 osoby**
- **Doba přípravy**
10 minut
- **Doba chlazení**
3–8 hodin
- **Doba vaření**
25 minut
- **Suroviny**
 - | 1 lžice citronové šťávy
 - | 1 netučný jogurt
 - | 2 lžice tandoori
 - | 250 g tofu
 - | sůl, pepř

Smícháme jogurt, citronovou šťávu a koření.

Tofu nakrájíme na kostičky, vložíme do směsi a promícháme, aby se v ní ze všech stran obalily. Necháme marinovat několik hodin, nejlépe přes noc.

Troubu předehřejeme na 240 °C.

Kostičky i s marinádou dáme do pekáče. Pečeme 25 minut v troubě, pravidelně obracíme.

Párátkem vyjmeme a ihned podáváme.



Osvěžující koktejl se sušeným hovězím masem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
20 minut
- **Suroviny**
 - | 3 středně velká rajčata
 - | 6 mrkví
 - | 300 g řapikátého celeru
 - | svazek kerblíku
 - | 6 špetek kari
 - | 12 plátků sušeného hovězího masa
 - | sůl, pepř

Rajčata oloupeme a zbavíme jader, mrkve oloupeme, omyjeme a nakrájíme, řapíky celeru nakrájíme.

Zeleninu rozmixujeme, osolíme, opepříme.

Kerblík nasekáme nadrobno.

Směs nalijeme do pohárů, poprášíme špetkou kari a posypeme kerblíkem. Navrch položíme plátky sušeného hovězího masa stočené do kornoutku.



Dýňový koláč

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 8 osob**
 - **Doba přípravy**
15 minut
 - **Doba pečení**
65 minut
 - **Suroviny**
 - | 400 g dýňové dužiny
 - | 3 vejce
 - | 20 kapek kaštanového aromatu
 - | 10 kapek máslového aromatu
 - | 100 ml odtučněného mléka
 - | 50 g celozrnné mouky
 - | 50 g ovesných otrub
 - | Půl prášku do pečiva
 - | 150 g kuřecích nudlíček
 - | 120 g strouhaného nízkotučného ementálu (tolerovaná potravina)
 - | trocha petrželky
 - | špetka muškátu
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Dýni nakrájíme na zhruba centimetrové kostičky a za občasného zamíchání dusíme ve 4 lžících vody na pánvi s nepřilnavým povrchem, v případě potřeby podléváme. Nožem zkoušíme, zda je dýně měkká, jakmile se špička snadno zaboří, vypneme plotnu, dýni rozmixujeme a pyré odložíme stranou.

Troubu předehřejeme na 210 °C.

V míse našleháme vejce a aroma, přidáme pyré, mléko, mouku, otruby a prášek do pečiva. Dobře promícháme a do hmoty zapracujeme kuřecí nudličky a ementál. Osolíme, opepříme.

Hmotu vlijeme do vhodné formy a pečeme 50 minut. Špičkou nože zkoušíme, zda je koláč hotový.

Hlavní jídla



Shirataki s krevetami po čínsku

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
10 minut
- ▶ **Doba vaření**
20 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 2 utřené stroužky česneku
 - | čtvrt nakrájené cibule
 - | 500 g vyloupaných krevet
 - | 6 Jidášových uch, namočených ve vodě (nebo čerstvé šitaké)
 - | 200 g sójových výhonků
 - | 2 lžice omáčky nuoc-mam
 - | 4 lžice sójové omáčky
 - | trocha strouhaného zázvoru
 - | sůl, pepř
 - | 200 g shirataki
 - | několik snítek koriandru

Na pánvi s nepřilnavým povrchem zprudka osmahneme česnek, zalijeme 3–4 lžícemi vody a zmírníme plamen.

Přidáme vyloupané krevety, houby, sójové výhonky, obě omáčky, zázvor, osolíme, opepříme a za pravidelného míchání dusíme 15 minut.

Mezitím si připravíme shirataki. Důkladně je propláchneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme 2–3 minuty. Necháme okapat a znovu je propláchneme studenou vodou.

Shirataki vsypeme na pánev ke krevetám s houbami a přidáme pár snítek koriandru.

Zamícháme a necháme několik minut dohromady prohřát.

Shirataki po bolořsku

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
10 minut
- ▶ **Doba vaření**
1 hodina (nejméně)
- ▶ **Suroviny**
 - | 400 g shirataki
 - ▶ **Na omáčku**
 - | 1 cibule nakrájená na malé kostičky
 - | 1 stroužek česneku nasekaný nadrobno
 - | 1 mrkev nakrájená na malé kostičky
 - | 1 stonek řapíku nakrájený na nudličky
 - | 1 lžice tymiánu
 - | 1 lžice oregana
 - | 1 lžice bobkového listu
 - | sůl, pepř
 - | 300 g mletého libového hovězího masa
 - | 2 velká rajčata, oloupaná a nakrájená nahrubo
 - | 1 šálek netučného hovězího vývaru

Ve velkém hrnci necháme v troše vody zesklivatět česnek a cibuli.

Po minutě přidáme mrkev, celer, tymián, oregano a bobkový list, osolíme, opepříme a dusíme.

Po dalších 10 minutách přidáme mleté maso a rajčata, směs zalijeme hovězím vývarem, znovu osolíme, opepříme a zvolna dusíme nejméně hodinu.

Těsně předtím, než je maso hotové, připravíme shirataki. Důkladně je propláchneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme 2–3 minuty. Necháme okapat a znovu je propláchneme studenou vodou.

Shirataki smícháme s bolořskou omáčkou a ihned servírujeme.

Japonský okurkový salát s omeletou ze shirataki

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 2 osoby**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Doba vaření**
8 minut
- **Suroviny**
 - | 200 g shirataki
 - | půlka okurky
 - | 2 vejce
 - | 1 lžice čerstvého koriandru
- **Na omáčku**
 - | 4 lžice rýžového octa
 - | 3 lžice sójové omáčky
 - | 1 lžice sladidla (stévie)
 - | 2 lžice sezamových semínek (ochucovadlo povolené v omezeném množství)

Shirataki důkladně propláchneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme 2–3 minuty. Necháme okapat a znovu je propláchneme studenou vodou.

Okurku nakrájíme na tenoučké plátky. Na pánvi s nepřilnavým povrchem upečeme z vajec tenkou omeletu. Po vychladnutí ji nakrájíme na proužky.

V hlubokém talíři smícháme rýžový ocet, sójovou omáčku a stévií, nakonec přidáme sezamová semínka. Do marinády vložíme na několik minut shirataki.

Těsně před podáváním rozprostře-
me na marinované shirataki plátky okurky a proužky omelety. Ozdobíme lístky koriandru.

Sukiyaki, japonské fondue

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Doba vaření**
během stolování
- **Suroviny**
 - | 400 g hovězího masa nakrájeného na nudličky (nejlépe falešné svíčkové)
 - | 200–400 g shirataki
 - | 4 pórký
 - | 1 čínské zelí
 - | 6 hub šítaké
 - | 6 malých cibulí
 - | 1 kostka tofu
 - | 6 vajec
- **Na omáčku**
 - | šálek daši-kombu (polévky z řasy)
 - | půl šálku sójové omáčky
 - | šálek vody
 - | 2 lžice sladidla (stévie)

Maso dáme na 20 minut do chladničky nebo mrazáku, abychom ho mohli lépe nakrájet na tenoučké nudličky.

Shirataki důkladně propláchneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme 2–3 minuty. Necháme okapat a znovu je propláchneme studenou vodou.

Na velký talíř dáme zeleninu a tofu: pórek nakrájený na kolečka, čínské zelí zbavené vrchních listů a rozkrojené na čtvrtky, šítaké s naříznutými hlavičkami, cibule podélně rozpůlené a nakrájené na plátky, asi centimetrové kostičky tofu.

Vejce vyklepneme do misek a rozšleháme (jedno pro každého stolovníka).

Připravíme lehkou omáčku sukiyaki: smícháme půl šálku polévky z daši-kombu se sójovou omáčkou, šálkem vody a stévií, krátce povaříme a odložíme stranou.

Do středu stolu postavíme nádobu na fondue a vlijeme do ní druhou polovinu polévky a vodu. Jakmile začne vařit, přidáme maso, zeleninu a později shirataki a tofu, které se vaří kratší dobu. Suroviny zalijeme omáčkou sukiyaki, jen zlehka je zamícháme hůlkami.

Fondue může začít: stolovníci si sami nabírají kousky masa, tofu a zeleniny a namáčejí je v rozšlehaných vejcích. Pokud se polévka vyvaří, přidejte další dávku.

Shirataki s tofu a zeleninou

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 2 osoby**
- **Doba přípravy**
10 minut
- **Doba vaření**
20 minut
- **Suroviny**
 - | 400 g shirataki
 - | 2 mladé cibulky s natí
 - | 2 mrkve
 - | 4 houby šitaké
 - | 2 stroužky česneku
 - | 200 g sójových výhonků
 - | 4 lžice sójové omáčky
 - | kousek čerstvého zázvoru
 - | 200 g měkkého tofu
 - | sůl, pepř
 - | několik snítek koriandru

Shirataki důkladně propláchneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme 2–3 minuty. Necháme okapat a znovu je propláchneme studenou vodou.

Cibulky omyjeme, nať odřízneme a nůžkami nastříháme na kolečka. Houby očistíme, mrkve nakrájíme na nudličky.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem zprudka osmahneme cibulky a česnek nasekaný na kousky, zalijeme 3–4 lžicemi vody a zmírníme plamen.

Přidáme nudličky mrkve, houby, sójové výhonky, nastrohaný zázvor, tofu, osolíme, opepříme a za pravidelného míchání dusíme 15 minut.

Na pánev se zeleninou vsypeme shirataki a přidáme snítky koriandru. Zamícháme a necháme 3 minuty prohřát.

V případě potřeby dochutíme.

Špízy sedmi vůní ze zeleniny a tofu

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Doba vaření**
během stolování
- **Suroviny**
 - **Na marinádu**
 - | 2 netučné bílé jogurty
 - | 1 lžice čerstvé nasekané máty
 - | 1 lžička mletého kmínu
 - | 1 lžička mletých semínek koriandru
 - | půl lžičky sladké papriky
 - | špetka kurkumy
 - | špetka mletého zázvoru
 - | sůl, pepř
 - **Na špízy**
 - | 1 malý lilek
 - | 1 kostka tofu
 - | 1 cuketa
 - | 8 cherry rajčat
 - | 8 žampionů

V míse smícháme jogurt, mátu, kmín, koriandr, papriku, kurkumu a zázvor. Osolíme, opepříme. Přikryjeme fólií a vložíme do chladničky.

Lilek omyjeme a nakrájíme na kostky, posolíme a dáme vypotit do cedníku. Po 15 minutách propláchneme a necháme okapat.

Tofu a cuketu také nakrájíme na kostky zhruba 2 cm velké. Lilek, cuketu, tofu, rajčata a žampiony napichujeme střídavě na jehly.

Špízy potřeme ze všech stran marinádou, naskládáme je do mělké mísy nebo pekáče, překryjeme fólií a uložíme do chladu.

U stolu je opečeme na grilu nebo kamenné desce, můžeme je potírat marinádou, která zbyla na dně mísy.

Jakmile zelenina začíná měknout a hnědnout, jsou špízy hotové.

Vegetariánské ragú ze seitanu

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
10 minut
- **Doba vaření**
40 minut
- **Suroviny**
 - | 500 g seitanu
 - | 3 cibule
 - | 12 hřebíčků
 - | 1 stroužek česneku
 - | 1 snítky tymiánu
 - | několik snítek rozmarýnu
 - | 6 mrkví
 - | 300 g žampionů
 - | 1 lžice zeleninového vývaru
 - | 2 lžice maizeny
 - | sůl, pepř

Seitan nakrájíme na plátky a oddělíme je od sebe, aby se neslepily.

Do cibulí zapíchneme hřebíček, mrkve oloupeme a nakrájíme, žampiony omyjeme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Zeleninu dáme do hrnce, přidáme utřený česnek, tymián, rozmarýn a zalijeme vývarem.

Jakmile se tekutina začne vařit, přidáme plátky seitanu a pod pokličkou zvolna vaříme 30 minut. Podléváme vodou nebo bujonem.

Když je zelenina měkká, zahustíme šťávu maizenou, kterou jsme rozmíchali ve sběrače vývaru.

Podle potřeby dochutíme.

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
25 minut
- **Doba vaření**
30 minut
- **Suroviny**
 - | 2 cibule
 - | 1 řapík celeru
 - | 1 snítky tymiánu
 - | 1 snítky petržele
 - | 1 bobkový list
 - | 1 lžice maizeny
 - | 1 lžička kari
 - | 1 sklenička zeleninového (nebo odtučněného hovězího) vývaru
 - | sůl, pepř
 - | 250 g žampionů
 - | 1 stroužek česneku
 - | 4 srdíčka artyčoků
 - | citronová šťáva
 - | 4 lžice nízkotučné zakysané smetany

Artyčoky se žampiony na kari

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno.

Celer nakrájíme na nudličky.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem připravíme omáčku: cibuli a celer podusíme v troše vody, přidáme tymián, petrželku a bobkový list, necháme zezlátnout a posypeme maizenou a kari.

Promícháme, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a dvacet minut povaříme.

Mezitím očistíme žampiony a nakrájíme je na plátky. Na další pánvi s nepřilnavým povrchem je zprudka osmahneme s nasekaným česnekem. V případě potřeby podlijeme několika lžicemi vody. Osolíme.

Srdíčka artyčoků naplníme žampiony.

Omáčku prolisujeme, přidáme do ní citronovou šťávu se zakysanou smetanou a zamícháme.

Artyčoky urovnáme na mísu, přelijeme horkou omáčkou a ihned podáváme.



Omeleta s mátou a kari

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
5 minut
- ▶ **Doba vaření**
10 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 4 vejce
 - | 50 g netučného tvarohu
 - | větší špetka kari
 - | několik lístků čerstvé máty
 - | sůl, pepř

V míse utřeme vejce s tvarohem. Osolíme, opepříme, ochutíme kari.

Lístky máty nakrájíme nadrobno a zamícháme do těsta.

Omeletu zvolna z obou stran usmažíme na pánvi s nepřilnavým povrchem.



Kysané zelí s plody moře

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 4 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
30 minut
 - ▶ **Doba vaření**
1 hodina 15 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 2 kg kysaného zelí
 - | 10 bobulí jalovce
 - | 100 ml ryzlinku (tolerovaná potravinu)
 - | 600 g filetů mníka mořského
 - | 12 vyloupaných hřebenatek
 - | 6 slávek
 - | 2 filety uzené tresky
 - | 6 krevet
 - | 6 tenkých plátků uzeného úhoře
 - | trocha anýzu
 - | sůl, pepř
 - | dvanácticentimetrová dřevěná párátka
 - ▶ **Na omáčku**
 - | 2 šalotky
 - | 80 ml ryzlinku (tolerovaná potravinu)
 - | 10 kapek máslového aroma
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 1,5 tolerované dávky na osobu.

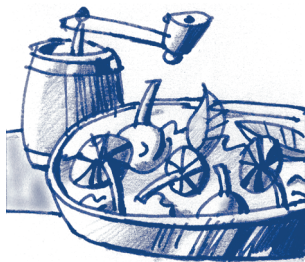
Zelí několikrát propláchneme, vložíme v pařáku do tlakového hrnce s 400ml vody, zastříkneme ryzlinkem, přidáme jalovec a vaříme 1 hodinu 15 minut.

Mníka rozkrájíme na 15 kostek, opepříme a střídavě s hřebenatkami napíchneme na párátka.

Slávky dobře omyjeme. Dvacet minut před koncem vaření zelí přidáme na pařák špízy, po deseti minutách tresku a slávky, pod dalších 7 minutách krevet a úhoře.

Než se zelí uvaří, připravíme omáčku. Oloupeme šalotku, vložíme ji do hrnce s vínem, 5 lžícemi vody a máslovým aroma. Osolíme, opepříme. Prudkým vařením zredukujeme a omáčku udržujeme teplou.

Zelí navršíme doprostřed nahřáté mísy, narovnáme na něj ryby a ozdobíme anýzem. Omáčku servírujeme zvlášť.



Gratinovaná treska s liškami

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 4 osoby**

► **Doba přípravy**

30 minut

► **Doba vaření**

40 minut

► **Suroviny**

- | 600 g tresky
 - | 1 svazeček tymiánu
 - | 2 cibule
 - | 4 hřebíčky
 - | 2 bobkové listy
 - | 1 svazek petrželky
 - | 400 ml netučného kuřecího vývaru
 - | 250 g lišek
 - | 3 stroužky česneku
 - | 6 lžic nízkotučné zakysané smetany
 - | 60 g strouhaného ementálu (tolerovaná potravina)
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 2 tolerované dávky na osobu

Den předem vložíme tresku do studené vody kůží nahoru, aby se odsolila.

V hrnci ohřejeme vodu, vložíme do ní tresku s tymiánem, 1 cibuli, do níž jsme zabodli hřebíčky, bobkové listy a trochu petrželky. 10 minut povaříme.

Do rendlíku nalijeme 200ml kuřecího vývaru, přidáme očištěné lišky, osolíme, opepříme a necháme vařit.

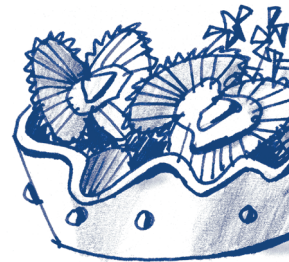
Tresku vyjmeme z hrnce, stáhneme kůží a vykostíme.

Troubu předehřejeme na 180 °C.

K uvařeným liškám přidáme utřený česnek a nakrájenou petrželku. Zamícháme, vypneme plotýnku a necháme dojít.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem necháme zezlátnout nakrájenou cibuli, zalijeme ji 200 ml vývaru a zvolna vaříme, dokud se všechna tekutina nevypaří.

Plotýnku pod liškami znovu zapneme, přidáme k nim cibuli a tresku, zakysanou smetanu a všechno promícháme. Směs vlijeme do zapékačské misky, posypeme ementálem a vložíme na 20 minut do trouby.



Srdcovky na středomořský způsob

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 4 osoby**

► **Doba přípravy**

10 minut

► **Doba vaření**

35 minut

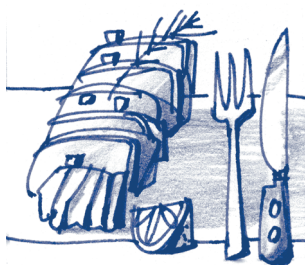
► **Suroviny**

- | 6 šalotek
 - | 400 g drčených rajčat
 - | 1 lžice aromatu koňaku
 - | 1 snítky tymiánu
 - | 1 lžice oregana
 - | 4 lžice nízkotučné zakysané smetany (tolerovaná potravina)
 - | 1 kg srdcovek
 - | 2 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
- Obsahuje 1,5 tolerované dávky na osobu.

Šalotku nakrájíme a podusíme ve 4 lžících vody. Přidáme rajčata, aroma, bylinky, zakysanou smetanu, kukuřičnou mouku rozmíchanou ve 4 lžících vody a asi 5 minut zprudka vaříme, aby se tekutina zredukovala.

Přidáme omyté srdcovky, snížíme teplotu a všechno povaříme ještě 25 minut.

Podáváme se zeleninou podle vlastního výběru.



Závitky z mořského jazyka a lososa

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
20 minut
- **Doba vaření**
20 minut
- **Suroviny**
 - | plátek lososa (160 g) bez kůže
 - | 4 filety mořského jazyka
 - | 1 citron
 - | hrubě mletá sůl, pepř

Troubu předehřejeme na 200 °C.

Lososa rozkrojíme na čtyři kusy.

Filety mořského jazyka rozložíme, do každého vložíme kousek lososa a zavijeme je. Ovážeme bílou nití.

Závitky vložíme do pekáče, posypeme solí, opepříme a na každý položíme plátek citronu.

Pečeme 20 minut.

Podáváme s bešamelovou omáčkou, ve střídavé fázi BZ s rajčatovým pyré.



Králík na hořčici s dušenou čekankou

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

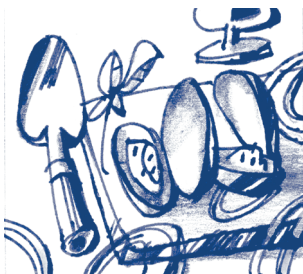
KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 2 osoby**
 - **Doba přípravy**
15 minut
 - **Doba vaření**
55 minut
 - **Suroviny**
 - | 1 naporcovaný králík
 - | 2 šalotky
 - | 500 ml netučného kořeněného vývaru (pot-au-feu)
 - | 3 lžíce hořčice
 - | 2 lžíce nízkotučné zakysané smetany (tolerovaná potravina)
 - | větší špetka zázvoru
 - | 1 lžíce nasekané petrželky a česneku
 - | 2 snítky rozmarýnu
 - | sůl, pepř
 - **Na čekanku**
 - | 3 kg čekanky
 - | 1 kostka bujonu (pot-au-feu)
 - | 1 lžíce nasekané petrželky a česneku
 - | pepř
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky.

Papírovou utěrkou rozetřeme pár kapek oleje po dně hrnce, nalijeme do něj 100ml vody, uvedeme ji do varu a porce králíka v ní necháme ze všech stran zatáhnout. Přidáme oloupanou nakrájenou šalotku a mícháme, dokud nezezlátne. Zalijeme vývarem, opepříme, zakryjeme a dusíme 30 minut.

Přidáme hořčici, zakysanou smetanu, zázvor, petrželku s česnekem a rozmarýn. Zamícháme a dusíme dalších 15 minut.

Než bude králík hotový, připravíme si čekanku. Nakrájíme je na zhruba dvoucentimetrová kolečka, omyjeme je a necháme na utěrce okapat. Vložíme je do hrnce a velmi mírně zahříváme. Jakmile změknu, rozdrobíme do nich bujon a zalijeme je 100ml vody. Dochutíme pepřem, petrželkou s česnekem a vaříme, dokud se voda nevypaří.



Slávky na orientální způsob

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 2 osoby**
- **Doba přípravy**
10 minut
- **Doba vaření**
10 minut
- **Suroviny**
 - | 1 kg slávek
 - | 1 plechovka rajského protlaku
 - | 2 šalotky
 - | 1 lžice mletého kmínu
 - | špetka mletého zázvoru
 - | svazek petrželky

Očištěné slávky vložíme do hrnce, do poloviny je zalijeme vodou a přidáme protlak.

Šalotky oloupeme, nakrájíme a přidáme ke slávkám.

Na závěr dochutíme petrželkou, kmínem a zázvorem.

Slávky servírujeme, jakmile se otevrou.



Telecí ragú na anýzu s fenyklem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 4 osoby**
 - **Doba přípravy**
35 minut
 - **Doba vaření**
1 hodina 15 minut
 - **Suroviny**
 - | 4 bulvy fenyklu
 - | 1 velká cibule
 - | 4 mrkve
 - | 1 pórek
 - | 800 g libového telecího
 - | 1 kostka kořeněného bujonu (pot-au-feu)
 - | 2 hřebíčky
 - | 2 anýzy
 - | 2 bobkové listy
 - | 2 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
 - | 800 g dýně
 - | 1 lžička kari
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Z fenyklů odřízneme tvrdou spodní část.

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Mrkve oloupeme a nakrájíme na kolečka. Fenykl a pór nakrájíme na plátky. Zeleninu propláchneme v cedníku. Maso nakrájíme na velké kusy. V rendlíku s nepřilnavým povrchem podusíme na 2 lžících vody maso a cibuli. Jakmile maso začne zlátnout, zalijeme ho vodou a rozdrobíme do ní bujon. Dobře zamícháme, přidáme zeleninu, hřebíček, anýz a bobkový list, osolíme, opepříme a uvedeme do varu. Znovu zamícháme a zvolna vaříme asi hodinu. V poslední chvíli zahustíme kukuřičnou moukou. Podle potřeby dochutíme.

Mezitím oloupeme dýni, nakrájíme ji na malé kostičky a na pánvi s nepřilnavým povrchem ji v troše vody dusíme 30–40 minut. V případě potřeby podléváme, ke konci ochutíme kari, osolíme, opepříme a trochu rozmačkáme vidličkou.

Ragú a dýňové pyré servírujeme zvlášť.

V konsolidační fázi můžete jako přílohu zvolit rýži, pšenici atd.



Mrkvový nákyp

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 4 osoby**
 - **Doba přípravy**
15 minut
 - **Doba vaření**
20 minut
 - **Suroviny**
 - | 200 g mrkve
 - | 2 vejce
 - | 200 ml netučného tvarohu (nebo 100 ml tvarohu a 4 lžíce nízkotučné zakysané smetany)
 - | špetka mletého muškátového oříšku
 - | 60 g strouhaného nízkotučného ementálu (tolerovaná potravina)
 - | trocha petrželky
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 0,5–1,5 tolerované dávky na osobu (podle použití zakysané smetany).

Troubu předehřejeme na 240 °C.

Mrkev oloupeme, omyjeme a nastrouháme.

Ve velké míse ušleháme vejce a utřeme je s tvarohem, muškátovým oříškem a ementálem, osolíme, opepříme. (Podle chuti je možné použít jiné koření, například kari, kmín apod.)

Mrkev rozložíme do pekáče, který jsme pomocí ubrousku vymazali olejem. Posypeme petrželkou a nvrch rozetřeme vejce s tvarohem.

Vložíme na 20 minut zapéct do trouby.

Necháme trochu vychladnout, vyklopíme na talíř a posypeme petrželkou.

Mrkvový nákyp je vynikající příloha k bílému masu.



Quiche s houbami a tofu

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- **Pro 8 osob**
 - **Doba přípravy**
20 minut
 - **Doba vaření**
45 minut
 - **Suroviny**
 - | 600 g žampionů a hlívy ústřední
 - | trocha petrželky
 - | 400 g tofu
 - | 120 g nastrohaného nízkotučného ementálu (tolerovaná potravina)
 - | půl lžičky mletého muškátového oříšku
 - | 8 cherry rajčat
 - | 4 vejce
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Troubu předehřejeme na 240 °C.

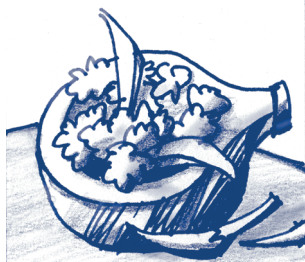
Houby opláchneme pod tekoucí vodou, osušíme v utěrce, nakrájíme na tenké plátky, dáme do pánve s nepřilnavým povrchem, zasypeme petrželkou, osolíme, opepříme.

V míse smícháme tofu, vejce, ementál a muškátový oříšek. Jakmile houby zezlátnou, přidáme je do směsi, zamícháme, případně dochutíme.

Hmotu nalijeme do pekáče, rozložíme na ni rajčátka a mírně je zatlačíme. Posypeme petrželkou.

Pečeme 40 minut, v případě potřeby déle.

Quiche můžeme podávat se salátem.



Dýně s telecím masem po boloňsku

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Doba vaření**
50 minut
- **Suroviny**
 - | 2 dýně
 - | 1 cibule
 - | 400 g mletého telecího
 - | 250 g rajského protlaku
 - | půl lžičky sladké papriky
 - | větší špetka mletého zázvoru
 - | trocha petrželky
 - | sůl, pepř

Troubu předehřejeme na 240 °C.

Dýně podélně rozpůlíme, lžící vydlabeme semínka a všechny čtyři půlky vložíme na 20 minut do trouby.

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a smícháme ji s mletým masem. Směs podusíme na pánvi s nepřilnavým povrchem, jakmile maso ztratí červenou barvu, přidáme protlak, koření a petrželku. Osolíme, opepříme.

Upečené dýně vyjmeme z trouby, naplníme je masem a na dalších 30 minut vrátíme do trouby.



Cheeseburger s kari

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 2 osoby**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Doba vaření**
15 minut
- **Suroviny**
 - | 1 velká cibule
 - | půl lžičky kari
 - | 1 rajče
 - | několik listů salátu
 - | 80 g nízkotučného sýru typu cancoillote (střídavá fáze) nebo 4 plátky nízkotučného čedaru (konsolidační fáze)
 - | 2 plátky kuřecí šunky
 - | trocha dietního kečupu (tolerovaná potravina)
- **Na toastový chléb Dukan**
 - | 2 lžíce ovesných otrub
 - | 1 lžíce pšeničných otrub
 - | 1 lžička prášku do pečiva
 - | 2 lžíce netučného tvarohu
 - | 1 celé vejce + 2 bílky

Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu (ve střídavé fázi).

V míse vypracujeme ze všech surovin na toastový chléb těsto, nalijeme ho do 2 malých kulatých forem, dáme na 5 minut do mikrovlnné trouby a po upečení necháme vychladnout.

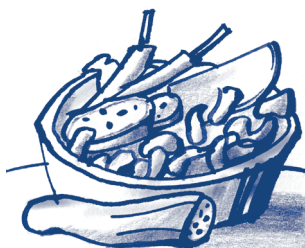
Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno a na pánvi s nepřilnavým povrchem ji v troše vody podusíme s kari.

Rajče omyjeme a nakrájíme na plátky, listy salátu omyjeme.

Toastové chleby vyklopíme z forem, podélně rozpůlíme a opečeme v troubě.

Dva krajíčky položíme na talíře, poklademe je sýrem, cibulí s kari, plátky rajčat, listy salátu a na závěr kuřecí šunkou. Zlehka potřeme protlakem a překryjeme druhým krajíčkem.

A teď si můžeme pochutnat...



Chilli con carne s tofu

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
10 minut
- ▶ **Doba vaření**
20 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 2 stroužky česneku
 - | 2 cibule
 - | 2 zelené papriky
 - | 400 g mletého hovězího masa
 - | 300 g tofu
 - | 1 plechovka drcených rajčat
 - | 1 lžička mletého chilli koření
 - | 1 bobkový list
 - | větší špetka mletého kmínu
 - | sůl, pepř

Na pánvi s nepřilnavým povrchem podusíme 5 minut nadrobno nakrájený česnek a cibuli, papriku nakrájenou na kostičky, maso a tofu. Přidáme ostatní suroviny a dobře zamícháme. Osolíme, opepříme.

Jakmile se směs začne vařit, zakryjeme ji, snížíme teplotu a pomalu dusíme dalších 15 minut.

Podle chuti podáváme s cuketou vařenou na páře nebo se salátem.



Lasagne z lilku s tofu

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

VEGETARIÁNSKÝ RECEPT

- ▶ **Pro 2 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
25 minut
 - ▶ **Doba uležení**
30 minut
 - ▶ **Doba vaření**
35 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 1 středně velký lilek
 - | 1 cuketa
 - | 1 nebo dvě rajčata
 - | 100 g tofu s bylinkami
 - | 1 cibule
 - | 1 stroužek česneku
 - | půl kostky netučného zeleninového nebo drůbežího bujonu
 - | 1 lžička italského koření
 - | 60 g strouhaného nízkotučného ementálu (tolerovaná potravina)
 - | sůl
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Lilek nakrájíme na tenké plátky, posolíme a necháme 30 minut vypotit. Opláchneme studenou vodou a dobře osušíme.

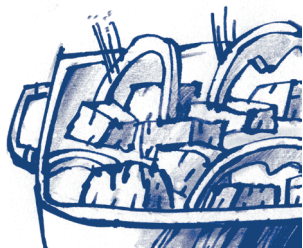
Troubu předehřejeme na 240 °C.

Cuketu, rajčata a tofu nakrájíme na plátky, cibuli a česnek nasekáme nadrobno.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem opečeme ve 4 lžicích vody, do níž jsme rozdrobili bujon, plátky lilku dozlatova. Postup opakujeme zvláště s cuketou a tofu. Odložíme stranou.

Česnek a cibuli podusíme 1–2 minuty ve 2 lžicích vody, přidáme rajčata a posypeme italským kořením.

Dno zapékací misky vyložíme lilkem, na něj naskládáme postupně cuketu a tofu. Posypeme strouhaným ementálem, poklademe rajčaty s cibulí a česnekem, překryjeme zbylými plátky lilku. Vložíme do trouby, po 20 minutách posypeme zbylým ementálem a zapékáme ještě 5 minut.



Hovězí maso na paprikách

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut
- ▶ **Doba vaření**
20 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 2 červené papriky
 - | 1 zelená paprika
 - | 400 g rumpsteaku
 - | 2 šalotky
 - | 1 lžička sójové omáčky
 - | trocha provensálského koření
 - | sůl, pepř

Papriky rozpůlíme, zbavíme jader a nakrájíme na tenké proužky.

Maso nakrájíme na kostky.

V hrnci s nepřilnavým povrchem osmahneme po dobu 5–10 minut nakrájenou šalotku a maso. Osolíme.

Přidáme papriky a za stálého míchání restujeme dalších 10 minut. Dvě minuty před koncem přilijeme sójovou omáčku.

Osolíme, opepříme a dochutíme provensálským kořením.



Kuře na kari se zeleninou

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
20 minut
 - ▶ **Doba vaření**
1 hodina 10 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 1 lilek
 - | 2 cukety
 - | 2 cibule
 - | 1 lžička olivového oleje
 - | 1 kostka netučného drůbežího vývaru
 - | 1 plechovka drcených rajčat
 - | 2 lžičky kari
 - | 1 lžice nakrájené petrželky a česneku
 - | 1 jablko
 - | špetka zázvoru
 - | 4 lžice nízkotučné smetany (tolerovaná potravinu)
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 2 tolerované dávky na osobu.

Lilek a cukety omyjeme a nakrájíme, 1 cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi s nepřilnavým povrchem zeleninu podusíme asi 20 minut na lžičce oleje a 4 lžicích vody, dokud nezhnedne. V případě potřeby podléváme.

Do zeleniny rozdrobíme půlku kostku bujonu, přidáme rajčata, dobře zamícháme, ochutíme lžičkou kari a petrželkou s česnekem. Osolíme, opepříme a dalších 40 minut zvolna dusíme.

Kuřecí řízky nakrájíme, druhou cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, jablko oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Cibuli a rajče necháme zhnědnout na pánvi s nepřilnavým povrchem ve 4 lžicích vody, přidáme rozdrobenou druhou kostku bujonu a 4 lžice vody. Do směsi vložíme kousky kuřete, necháme trochu zatáhnout, okořeníme zbytkem kari, zázvorem a zvolna dusíme. Lehce osolíme a opepříme.

Těsně před servírováním zahustíme smetanou.



Filety z okouníka na rajčatech s bazalkou

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 3 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut
- ▶ **Doba vaření**
10 minut
- ▶ **Suroviny**
 - | 350 g rajčat
 - | 1 stroužek česneku
 - | 1 svazek bazalky
 - | 2 lžičky olivového oleje
 - | 6 filetů okouníka
 - | 1 lžice balzamikového octa
 - | sůl, pepř

Rajčata omyjeme a nakrájíme na kostičky. Česnek oloupeme.

Bazalku omyjeme, lísky otrháme, rozmixujeme, přidáme lžičku olivového oleje a znovu rozmixujeme na hladké pyrė.

Filety okouníka osušíme ubrouskem, potřeme zbytkem olivového oleje a z obou stran 2 minuty zprudka osmahneme na pánvi s nepřilnavým povrchem. Vyjmeme z pánve, osolíme a udržujeme teplé.

Do pánve nalijeme ocet, vařečkou oškrábeme přisušenou šťávu z ryby, rozmícháme a minutu povaříme. Přidáme rajčata a dobře je promícháme, aby se spojila se šťávou. Osolíme, opepříme.

Omáčku nalijeme na velký talíř, rozložíme na ni rybí filety, potřeme je bazalkovým pyrė, případně dozdobíme několika lístky bazalky. Okamžitě podáváme.



Hřebenatky na normandský způsob

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
20 minut
 - ▶ **Doba vaření**
20 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 4 lžičky hořčice
 - | svazek čerstvých bylinek
 - | 300 g rajčat
 - | 1 jablko
 - | 300 g hřebenatek
 - | 2 šalotky
 - | větší špetka papriky
 - | 1 citron
 - | 2 lžice nízkotučné zakysané smetany (tolerovaná potravin)
 - | trocha nasekané petrželky
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Troubu přehřejeme na 180 °C.

Hořčici smícháme s bylinkami, solí a pepřem.

Rajčata rozložíme na plech, nahore je seřízneme, potřeme okořeněnou hořčicí, přiklopíme odkrojenými vršky a dáme na 20 minut zapéct.

Mezitím oloupeme jablko a nakrájíme ho na tenké plátky. Na pánvi s nepřilnavým povrchem osmahneme hřebenatky a plátky jablka, přidáme nakrájené šalotky, ochutíme solí, pepřem a paprikou. Na závěr zakapeme citronem, zalijeme zakysanou smetanou a velmi mírným varem zredukujeme.

Na talíři posypeme petrželkou. Podáváme s grilovanými rajčaty.



Kuře na kokosovém mléku s fazolkami a tofu

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
10 minut
 - ▶ **Doba vaření**
15 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 1 zelená paprika
 - | 2 kuřecí řízky
 - | 200 ml nízkotučného kokosového mléka (tolerovaná potravina)
 - | 1 lžička kari
 - | 100–50 g tofu
 - | 2 svazčky zelených fazolek
 - | trocha sezamových semínek a máku
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Papriku omyjeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na tenké plátky.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem osmahneme kuřecí řízky v kokosovém mléce s kari. Přidáme proužky papriky a dusíme.

Tofu nakrájíme na kostičky. V další pánvi zvolna podusíme fazolky a tofu v troše kokosového mléka. Osolíme, opepříme.

Na talíře urovnáme řízky s proužky papriky, přelijeme je kokosovým mlékem, obložíme fazolkami a tofu.

Posypeme sezamovými semínky a mákem.



Kuře a krevety v kořeněné kokosové omáče

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 2 osoby**
 - ▶ **Doba přípravy**
20 minut
 - ▶ **Doba vaření**
20 minut
 - ▶ **Suroviny**
 - | 1 kuřecí řízek
 - | 300 g krevet
 - | 2 stroužky česneku
 - | 1 cibule
 - | 1 lžička kari
 - | půl lžičky sladké papriky
 - | 200 ml nízkotučného kokosového mléka (tolerovaná potravina)
 - | 6 bílých chřestů
 - | sůl, pepř
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Kuřecí řízek nakrájíme na kousky a podusíme je v troše vody na pánvi s nepřilnavým povrchem. Jakmile se voda vyvaří, zmírníme var, přidáme vyloupané krevety a minutu je za stálého míchání zlehka osmahneme.

Cibuli a česnek oloupeme a nasekáme nadrobno.

Do pánve dáme 4 lžice vody, cibuli a česnek, necháme přejít mírným vařením a přidáme koření. Osolíme, opepříme, zalijeme kokosovým mlékem a za občasného míchání necháme 5 minut táhnout.

Do omáčky zamícháme krevety a kousky kuřete a dalších 10 minut povaříme.

Uvařený chřest ohřejeme na pánvi nebo v mikrovlnné troubě, rozložíme ho na talíř a přidáme směs krevet a kuřete v kokosové omáče.

Dezerty





Zmrzlina z müsli

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

- ▶ **Pro 2 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut
- ▶ **Doba vaření**
15 minut
- ▶ **Doba mražení**
4 hodiny
- ▶ **Suroviny**
 - | 250 ml odtučněného mléka
 - | půl vanilkového lusku
 - | 4 lžíce ovesných otrub
 - | 3 lžíce sladidla
 - | 1 vejce
 - | 60 g čerstvého sýra
 - | 20 kapek aromatu pomerančového likéru Gran Marnier

Vanilkový lusk vyškrábeme i s dužinou, krátce povaříme v mléce, stáhneme z plotny, vmícháme ovesné otruby se lžící sladidla a dáme znovu vařit. Jakmile směs zhoustne, zapracujeme do ní našlehané vejce a odložíme stranou.

Ve velké míse smícháme čerstvý sýr se zbytkem sladidla a aromatem. Přidáme k otrubám.

Směs naplníme poháry, necháme ji zchladnout na pokojovou teplotu a na 4 hodiny vložíme do mrazáku. Každou hodinu promícháme, aby se ne vytvořily krystaly.



Mražené čokoládové suflé

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 8 osob**
 - ▶ **Doba přípravy**
15 minut
 - ▶ **Doba vaření**
5 minut
 - ▶ **Doba mražení**
8 hodin
 - ▶ **Suroviny**
 - | 8 lžiček odtučněného kakaa (tolerovaná potravinářská)
 - | 1 lžíce aromatu hořké čokolády
 - | 1 lžička kávového aromatu
 - | 2 vejce
 - | 3 plátky želatiny
 - | špetka soli
 - | 10 lžic netučného tvarohu
 - | 4 lžíce sladidla
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

V 100 ml vody pomalu ohřejeme kakaový prášek a obě aroma, stáhneme z plotny, přidáme žoutky a želatinu, kterou jsme předem nechali nabobtnat ve studené vodě.

Z bílků se špetkou soli vyšleháme tuhý sníh.

Tvaroh umixujeme se sladidlem, přidáme kakaovou hmotu, promícháme a na závěr opatrně zapracujeme sníh. Naplníme poháry a na 8 hodin dáme suflé zmrazit.

Z mrazáku vyjmeme 10 minut před servírováním.



Nadýchaná pistáciiová pěna

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

► **Na 8–10 pohárů**

► **Doba přípravy**

15 minut

► **Doba vaření**

10 minut

► **Doba chlazení**

4 hodiny

► **Suroviny**

► 3 plátky želatiny

► 2–3 lžičce sladidla

► 2 lžičky pistáciového
aromatu

► 5 kapek zeleného barviva
(podle chuti)

► 4 bílky

► 400 g netučného tvarohu

Želatinu dáme na 5 minut nabobtnat do studené vody.

Ve 4 lžících vody rozmícháme sladidlo, uvedeme do varu, po 2 minutách přidáme pistáciové aroma, okapané plátky želatiny a barvivo. Zamícháme a stáhneme z plotny.

Z bílků ušleháme sníh a za stálého šlehání tenkým pramínkem přiléváme ochucený sirup. Na závěr opatrně zpracujeme tvaroh.

Pěnou naplníme poháry a dáme na 4 hodiny do chladničky.



Čokoládový krém z tofu

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 6 osob**

► **Doba přípravy**

5 minut

► **Doba chlazení**

1 hodina

► **Suroviny**

► 200 g tofu

► 4 lžičce netučného
tvarohu

► 2 netučné vanilkové
jogurty

► 3 lžičky odtučněného
kakaa (tolerovaná
potravina)

► 2 lžičce sladidla

Obsahuje 0,5 tolerované
dávky na osobu.

Tofu, tvaroh, jogurty, kakaový prášek a sladidlo rozmixujeme dohladka.

Krémem naplníme poháry a dáme je na hodinu vychladit.



Rebarborové pyré

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
10 minut
- **Doba uležení**
15 minut
- **Doba vaření**
30 minut
- **Suroviny**
 - | 1 kg rebarbory
 - | 6 (nebo více) lžic sladidla
 - | 20 kapek vanilkového nebo jiného aromatu

Rebarboru omyjeme a neoloupanou nakrájíme na zhruba centimetrové kousky. Vložíme je do hrnce, posypeme sladidlem a necháme 10–15 minut vypotit.

Jakmile rebarbora pustí část vody, povaříme ji za stálého míchání asi půl hodiny. Jakmile získá požadovanou konzistenci, přidáme aroma, necháme trochu zchladnout a rozmixujeme.



Tropézienné

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
 - **Doba přípravy**
25 minut
 - **Doba vaření**
30 minut
 - **Doba chlazení**
1 hodina 30 minut
 - **Suroviny**
 - | 2 plátky želatiny
 - | 500 ml odtuč. mléka
 - | 1 lusk vanilky
 - | 3 vejce
 - | 2 lžice sladidla
 - | 2 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
 - | 1 lžice rumového aromatu
 - | 1 sáček želatiny v prášku (6 g)
 - | sůl
 - **Na těsto**
 - | 3 lžice ovesných otrub
 - | 1 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
 - | 1 lžice sušeného odtučněného mléka
 - | 2 vejce
 - | 1 netučný bílý jogurt
 - | 30 g netučného čerstvého sýra
 - | půl kypřicího prášku
 - | 2 lžice sladidla
 - | půl lžice aromatu pomerančových květů
- Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Všechny suroviny na těsto smícháme, nalijeme do silikonové formy a pečeme 20 minut. Necháme vychladnout.

Plátky želatiny dáme nabobtnat do studené vody.

Vanilkový lusk podélně rozpůlíme, vyškrábeme a krátce povaříme v mléce.

V míse utřeme žoutky a kukuřičnou mouku se sladidlem a aromatem.

Do mléka vložíme plátky želatiny a za stálého míchání ho vlijeme do žlutkové směsi. Krém přendáme do rendlíku a na mírném plameni necháme za neustálého míchání zhoustnout. Stáhneme z plotny dřív, než začne vařit, a uložíme do chladna.

Koláč podélně rozpůlíme.

Z bílků se špetkou soli ušleháme pevný sníh, ke konci přidáme želatinu v prášku, kterou jsme rozpustili v troše vody. Sníh zapracujeme do krému, necháme hodinu v chladu odležet, potřebujeme jím jednu polovinu koláče a zakryjeme ji druhou.



Perník

Fáze 1
útočná

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

► **Pro 6 osob**

► **Doba přípravy**

10 minut

► **Doba pečení**

45 minut

► **Suroviny**

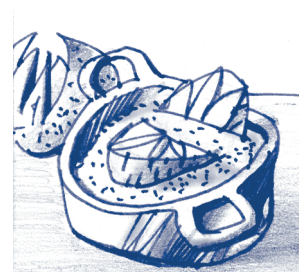
- | 8 lžic ovesných otrub
- | 4 lžice pšeničných otrub
- | 2 lžice sušeného odtučněného mléka
- | 1 kypřicí prášek
- | 6 lžic netučného tvarohu
- | 3 celá vejce + 3 bílky
- | 2 lžice perníkového koření (skořice, anýz, zázvor, hřebíček)
- | 2 lžice tekutého sladidla

Troubu předehřejeme na 180 °C.

V míse utřeme tvaroh, otruby, sušené mléko a kypřicí prášek. Přidáme vejce a bílky, zpracujeme v homogenní hmotu a na závěr ochutíme kořením a sladidlem.

Těsto nalijeme na pekáč, ve kterém jsme pomocí ubrousku rozetřeli trochu oleje.

Pečeme 45 minut, špičkou nože zkoušíme, zda je perník upečený: neměl by se lepit na nůž.



Krém z čerstvého sýra

Fáze 2
konsolidační

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 6 osob**

► **Doba přípravy**

20 minut

► **Doba vaření**

30 minut

► **Doba chlazení**

5 hodin

► **Suroviny**

- | 6 plátků želatiny
- | 1l odtučněného mléka
- | chemicky neošetřená kůra ze 2 mandarinek
- | 1 lžička mleté skořice
- | 2 vanilkové lusky
- | 4 žloutky
- | 4 lžice sladidla (nebo více)
- | 8 kostek netučného čerstvého sýra
- | 6 lžice nízkotučné zakysané smetany (podle chuti, tolerovaná potravinu)
- | 1 lžice mandarinkového aromatu
- | 1 lžička pomerančového aromatu

Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Želatinu dáme na 5 minut do studené vody nabobtnat.

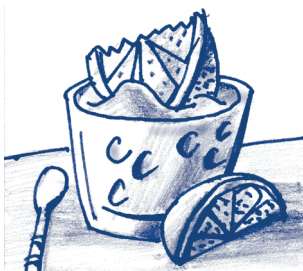
Mléko s mandarinkovou kůrou, skořicí, rozpůlenými a vyškrábanými vanilkovými lusky uvedeme do varu a necháme vylouhovat.

V rendlíku utřeme žloutky se sladidlem, čerstvým sýrem, smetanou a aromaty.

Horké mléko nalijeme přes cedník na žloutky, rychle zamícháme, a směs a stálého míchání zahříváme, dokud se krém nelepí na vařečku.

Stáhneme z plotny, do teplého krému zamícháme želatinu, nalijeme do pohárů, necháme při pokojové teplotě vychladnout a na 5 hodin dáme do chladničky.

Pro změnu můžeme použít pistáciové aroma a citronovou kůru.



Citronová pěna

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá BZ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 6 osob**

► **Doba přípravy**

15 minut

► **Doba vaření**

20 minut

► **Doba chlazení**

30 minut

► **Suroviny**

- | 3 citrony s chemicky neošetřenou kůrou
- | 3 vejce
- | 3 lžice sladidla
- | 3 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
- | 500 ml odtučněného mléka

Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Jeden citron ostrouháme, ze všech tří vymačkáme šťávu. Kůru a šťávu utřeme se žloutky a sladidlem, na závěr zapracujeme kukuřičnou mouku. Za stálého míchání ohříváme, a jakmile směs začne houstnout, přiléváme postupně mléko. Odstavíme a necháme vychladnout.

Z bílků ušleháme sníh a opatrně ho zapracujeme do směsi. Pěnu nalijeme do pohárů nebo misek a na 30 minut dáme vychladit do chladničky.



Roládky s likérovým krémem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 6 osob**

► **Doba přípravy**

15 minut

► **Doba pečení**

25 minut

► **Doba chlazení**

2 hodiny

► **Suroviny**

- | 3 vejce
- | 3 lžice ovesných otrub
- | 1 lžice sušeného odtučněného mléka
- | 60 g čerstvého sýra
- | 2 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
- | půl kypřicího prášku
- | trocha odtučněného kakaa (tolerovaná potravina)

► **Na krém**

- | 2 plátky želatiny
- | 250 ml odtučněného mléka
- | 2 žloutky
- | 1 lžice sladidla
- | 1 lžice kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)
- | 1 lžička aromatu pomerančového likéru Gran Marnier

Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

Plátky želatiny necháme 5 minut nabobtnat ve studené vodě. Dáme vařit mléko. V míse utřeme žloutky, sladidlo, kukuřičnou mouku a aroma.

Mléko odtáhneme z plotny, rozmícháme v něm želatinu a za stálého míchání ho opatrně přilijeme do žloutkové hmoty. Necháme ztuhnout, po vychladnutí dáme na 2 hodiny do chladničky.

Po dvou hodinách můžeme upéct piškot. Troubu předehřejeme na 160 °C.

Žloutky důkladně utřeme s otrubami, mlékem, sýrem, kukuřičnou moukou, práškem do pečiva, aromatem a sladidlem. Zapracujeme sníh, hmotu rovnoměrně rozetřeme na silikonový plech a upečeme dozlatova. Vyklopíme na vlhkou utěrku a okamžitě srolujeme. Necháme vychladnout, roládu rozbalíme, potřeme krémem a opatrně opět srolujeme.

Před servírováním odřízneme konce, roládu rozkrojíme na 6 porcí, dáme na talířky a trochu posypeme kakaem.



Citronové poháry

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 6 osob**
- **Doba přípravy**
25 minut
- **Doba vaření**
35 minut
- **Doba chlazení**
2 hodiny 30 minut
- **Suroviny**
 - | 4 lžice sladidla
 - | 1 citron s chemicky neošetřenou kůrou
 - | 1 limetka s chemicky neošetřenou kůrou
- **Na pěnu**
 - | 2 citróny s chemicky neošetřenou kůrou
 - | 2 plátky želatiny
 - | 4 vejce
 - | 3 lžice sladidla
 - | 150 ml odtučněného mléka
 - | špetka soli do sněhu
 - | 6 pusínek Dukan (podle chuti)

Sladidlo rozmícháme v 50ml vody, ohřejeme a dáme stranou.

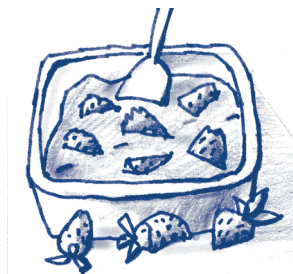
Citron a limetku nakrájíme na tenoučké plátky a odstraníme z nich pečičky. Plátky rozčtvrtíme a 20 minut velmi zvolna vaříme v sirupu. Kousky citronu si necháme na ozdobení pohárů, 2 lžičky sirupu do sněhu.

Další dva citróny ostrouháme a vymačkáme. Plátky želatiny dáme nabobtnat do studené vody.

Připravíme si krém: 2 celá vejce a 2 bílky utřeme se sladidlem na pěnu. Přidáme citronovou kůru a šťávu a necháme na mírném plameni zhoustnout. Opatrně přilijeme mléko, stáhneme z plotny a do hmoty zapracujeme želatinu.

Ze zbylých dvou bílků ušleháme sníh, na závěr přidáme 2 lžičky sirupu.

Poháry vyložíme rozdrčenými pusinkami, naplníme je penou a ozdobíme kousky vařeného citronu a limetky. Nejméně dvě a půl hodiny chladíme v chladničce.



Oříškový crème brûlée s jahodami

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Na 6 velkých misek**
 - **Doba přípravy**
15 minut
 - **Doba vaření**
40 minut
 - **Doba chlazení**
1 hodina
 - **Suroviny**
 - | 500 ml odtučněného mléka
 - | 1 vanilkový lusk
 - | 4 žloutky
 - | 6 lžic sladidla
 - | půl lžičky aromatu pražených oříšků
 - | 12 jahod
 - | 6 lžic nízkotučné smetany
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Vanilkový list podélně rozpůlíme a vyškrábeme, dužinu i lusk přidáme do mléka, uvedeme do varu, necháme 5–10 minut louhovat a lusk vyjme.

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Ve velké míse utřeme žloutky se sladidlem a aromatem.

Jahody omyjeme, nakrájíme nadrobno a dáme do misek.

Teplé mléko zamícháme do žloutků a přidáme smetanu. Hmotu vlijeme na jahody a na 30 minut vložíme do trouby.

Necháme v pokojové teplotě zchladnout a dáme na hodinu do chladničky.



Mražený anglický krém s ananase

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 2 osoby**

► **Doba přípravy**

15 minut

► **Doba vaření**

20 minut

► **Doba mražení**

3 hodiny

► **Suroviny**

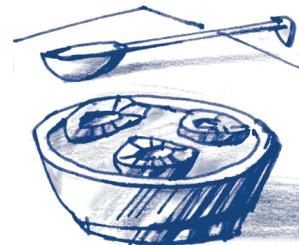
- | 200 ml odtučněného mléka
- | 1 vanilkový lusk
- | 3 žloutky
- | 3 lžice sladidla
- | 20 kapek rumového aromatu
- | 2 plátky ananasu

Vanilkový lusk podélně rozpůlíme, dužinu vyškrábeme, i s luskem vhodíme do mléka a necháme přejít varem.

Žloutky utřeme se sladidlem a aromatem, zalijeme mlékem, z něhož jsme vyjmuli lusk, a dobře zamícháme. Směs za stálého míchání zahříváme, dokud nezhoustne a nelepí se na vařečku.

Necháme vychladnout při pokojové teplotě a vložíme na 3 hodiny do chladničky.

Podáváme s plátky ananasu.



Meruňkový clafoutis s pistáciovou příchutí

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

► **Pro 6 osob**

► **Doba přípravy**

10 minut

► **Doba vaření**

45 minut

► **Suroviny**

- | 4 vejce
- | 30 g celozrnné pšeničné mouky
- | 400 ml odtučněného mléka
- | 3 lžice sladidla
- | 1 lžička kypřicího prášku
- | 2 lžice pistáciového aromatu
- | 28 půlek meruněk

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Vejce ušleháme s moukou, mlékem, sladidlem, kypřicím práškem a aromatem.

Půlky meruněk rozložíme na pekáč s nepřilnavým povrchem a zalijeme těstem.

Dáme do trouby a pečeme asi 45 minut, v případě potřeby déle.

Po vychladnutí podáváme.



Kořeněný kompot

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 4 osoby**
- **Doba přípravy**
25 minut
- **Doba vaření**
30 minut
- **Suroviny**
 - | 1 pomeranč
 - | 1 kg jablek
 - | kousek skořice
 - | 1 hřebíček
 - | 4 lžíce ovesných otrub
 - | 2 tobolky kardamomu

Pomeranč oloupeme a rozdělíme na dílky.

Jablka oloupeme a nakrájíme na kostičky.

V rendlíku s nepřilnavým povrchem lehce opražíme skořici, hřebíček, otruby a kardamom. Přidáme jablka a pomeranč.

Podlijeme a vaříme pod pokličkou, dokud se jablka nerozpadávají.



Vanilková panna cotta s balzamikovým sirupem a malinami

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 4 osoby**
 - **Doba přípravy**
15 minut
 - **Doba vaření**
20 minut
 - **Doba chlazení**
8 hodin
 - **Suroviny**
 - | 4 plátky želatiny
 - | 500 ml odtučněného mléka
 - | 2 vanilkové lusky
 - | 4 žloutky
 - | 4 lžíce sladidla
 - | 4 lžíce nízkotučné smetany (tolerovaná potravin)
 - | sirup z balzamického octa
 - | 20 malin (pro mlsné jazyčky i víc)
- Obsahuje 1 tolerovanou dávku na osobu.

Želatinu dáme na 5 minut nabobtnat do studené vody.

Vanilkové lusky podélně rozpůlíme, dužinu vyškrábeme, i s lusky vhodíme do mléka a necháme přejít varem.

Žloutky utřeme se 2 lžicemi sladidla, z mléka vyjmeme lusky a za stálého míchání jím zalijeme žloutky. Směs dáme do rendlíku, nepřestáváme míchat a zahříváme, dokud nezhoustne.

Stáhneme z plotny a do krému zpracujeme želatinu.

Smetanu ušleháme se zbytkem sladidla, přidáme do krému a naplníme jím poháry. Jakmile vychladne, dáme na 8 hodin do chladničky.

Před servírováním vyklopíme krém na talířky, pokapeme balzamikovým sirupem a ozdobíme malinami.

Triky: Aby se panna cotta lépe vyklopila, je dobré poháry namočit těsně pod okraj na pár vteřin do horké vody. Na balzamikový sirup je potřeba 5l octa a vařením ho zredukovat na 1 litr. (Nezapomínejte větrat!) Sirup je k dostání i hotový.



Sôja mezi jahodami

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Pro 2 osoby**
- **Doba přípravy**
10 minut
- **Doba chlazení**
10 minut
- **Suroviny**
 - | 100 g jahod
 - | půlka citronu
 - | sladidlo (podle chuti)
 - | 2 vanilkové sójové jogurty nebo 2 bílé sójové jogurty a vanilkové sladidlo

Jahody umyjeme, odstopkujeme a rozmixujeme s citronovou šťávou a sladidlem. Ochutnáme, v případě potřeby přidáme citronovou šťávu nebo sladidlo a dáme na 10 minut do chladničky.

Poháry naplníme postupně jahodovým protlakem, jogurtem a opět protlakem.



Meruňkový džem

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- **Na 1 sklenici**
- **Doba přípravy**
15 minut
- **Doba vaření**
15 minut
- **Suroviny**
 - | 300 g zralých meruněk
 - | 4 lžice sladidla (podle chuti více nebo méně)
 - | trocha mleté skořice
 - | půl lžičky agaru

Meruňky omyjeme, nakrájíme na čtvrtky a dáme se skořicí a sladidlem do hrnce. Přivedeme k varu a snížíme teplotu.

Po 5 minutách přidáme agar a za stálého míchání zvolna vaříme další minutu. Vidličkou meruňky rozmačkáváme.

Okamžitě nalijeme do sklenice a uzavřeme.



Iles flottantes s příchutí moka

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 3
střídavá

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 4 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut

- ▶ **Doba vaření**
20 minut

- ▶ **Doba chlazení**
1 hodina

▶ **Suroviny**

- | 380 ml kondenzovaného polotučného neslazeného mléka
- | 100 ml odtučněného mléka
- | 1 vanilkový lusk nebo lžička vanilkového aromatu
- | 4 vejce
- | 1 lžička kávového aromatu
- | 4 lžice sladidla
- | 2 lžičky kukuřičné mouky (tolerovaná potravina)

Obsahuje 0,5 tolerované dávky na osobu.

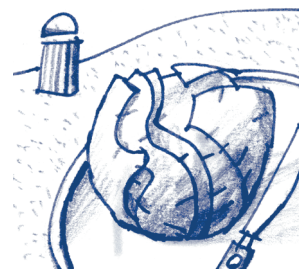
V hrnci svaříme kondenzované a odtučněné mléko s rozpůleným a vyškrábaným vanilkovým luskem.

Z bílků, kávového aromatu a 2 lžic sladidla ušleháme sníh.

Lžící vykrájíme ze sněhu nočky, dáme je na minutu do mikrovlnky (800 / 900 W), rozložíme je na ubrousek a při pokojové teplotě necháme vychladnout.

V rendlíku utřeme žoutky, zbylé sladidlo a kukuřičnou mouku. Tenkým pramínkem přiléváme teplé mléko a směs na velmi mírném plameni mícháme, dokud nezhoustne a nebude se lepit na vařečku. Počkáme, až krém při pokojové teplotě vychladne, a dáme ho na hodinu do chladničky.

Krém nalijeme do pohárů a navrch poklademe nočky.



Skořicová jablka s překvapením

Fáze 2
konsolidační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

Fáze 4
stabilizační

KROMĚ
BÍLKOVINOVÝCH
ČTVRTKŮ

- ▶ **Pro 4 osoby**
- ▶ **Doba přípravy**
15 minut

- ▶ **Doba vaření**
25 minut

▶ **Suroviny**

- | 4 jablka Golden Delicious
- | 1 vejce
- | 200 g krémového tvarohu
- | 2 lžice sladidla
- | 1 lžička mleté skořice
- | 1 lžička tekutého vanilkového extraktu

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Všechna jablka seřízneme a opatrně vydlabeme.

V míse utřeme vejce, tvaroh, sladidlo a vanilkový extrakt.

Jablka naplníme směsí, přikryjeme seříznutým vrškem a zabalíme do papíru na pečení.

Rozložíme na pekáč a dáme na 25 minut do trouby.

Servírujeme vlažné.

Rejstřík receptů

Vegetariánské pokrmy jsou označeny písmenem **V**.

PŘEDKRMY

V Dort z grilované zeleniny	166
V Dýňová polévka	170
Dýňový koláč	184
Hřebenatky s vanilkovou pěnou	150
Jednohubky s uzeným lososem	160
Krevety s vanilkovou omáčkou	148
Krevety v kari omáčce se cherry rajčaty	156
V Lehká pórková pěna v rajčatové omáčce	168
Lehký pohár s krutím masem a brokolicí	162
Lososové šátečky se slávkami	152
Míchaná vejce s kaviárem z lososa	146
Mille-feuilles z okurky a lososa	154
Okurkové jednohubky s kaviárem	164
Osvěžující koktejl se sušeným hovězím masem	182
Osvěžující pohár	174
V Papriková polévka se zázvorem	178
Pohár se šunkou a rajčaty	172
V Tofu na tandoori	180
Uzený losos v okurkovém aspiku	176
Vejce v aspiku s humrem a uzeným lososem	158

HLAVNÍ JÍDLA

V Artyčoky se žampiony na kari	202
Dýně s telecím masem po boloňsku	224
Filety z okouníka na rajčatech s bazalkou	236
Gratinovaná treska s liškami	208
Hovězí maso na paprikách	232
Hřebenatky na normanský způsob	238

Cheeseburger s kari	226
Chilli con carne s tofu	228
V Japonský okurkový salát s omeletou ze shirataki	192
Králík na hořčici s dušenou čekankou	214
Kuře a krevety v kořeněné kokosové omáčce	242
Kuře na kari se zeleninou	234
Kuře na kokosovém mléku s fazolkami a tofu	240
Kysané zelí s plody moře	206
V Lasagne z lilku s tofu	230
V Mrkvový nákyp	220
V Omeleta s mátou a kari	204
V Quiche s houbami a tofu	222
Shirataki po boloňsku	190
Shirataki s krevetami po čínsku	188
V Shirataki s tofu a zeleninou	196
Slávky na orientální způsob	216
Srdcovky na středomořský způsob	210
Sukiyaki, japonské fondue	194
V Špízy sedmi vůní ze zeleniny a tofu	198
Telecí ragú na anýzu s fenyklem	218
Vegetariánské ragú ze seitanu	200
Závitky z mořského jazyka a lososa	212

DEZERTY

Citronová pěna	262
Citronové poháry	266
Čokoládový krém z tofu	252
Iles flottantes s příchutí moka	282
Kořeněný kompot	274
Krém z čerstvého sýra	260
Meruňkový clafoutis s pistáciovou příchutí	272
Meruňkový džem	280
Mražené čokoládové suflé	248
Mražený anglický krém s ananasem	270
Nadýchaná pistáciová pěna	250

Oříškový crème brûlée s jahodami	268
Perník	258
Rebarborové pyré	254
Roládky s likérovým krémem	264
Skořicová jablka s překvapením	284
Sója mezi jahodami	278
Tropézienné	256
Vanilková panna cotta s balzamikovým sirupem a malinami	276
Zmrzlina z müsli	246

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Literatura

Mon carnet du bord Dukan

J'AI LU, 2012

L'Intégrale des recettes Dukan illustrées pour réussir la méthode

FLAMMARION, 2011

La Pâtisserie Dukan

J'AI LU, 2011

Les 100 aliments Dukan à volonté

J'AI LU, 2010

Le Guide nutritionnel Dukan des aliments santé & minceur

LE CHERCHE MIDI, 2010

Mon secret minceur et santé

J'AI LU, 2009

Les Recettes Dukan: mon régime en 350 recettes + český

J'AI LU, 2008

Les hommes préfèrent les rondes: garder la forme en gardant ses formes

J'AI LU, 2008

Evaluator: 1140 aliments évalués

LE CHERCHE MIDI, 2007

Les Recettes Dukan: mon régime en 350 recettes

FLAMMARION, 2007

Je ne sais pas maigrir

J'AI LU, 2003

Les hommes préfèrent les rondes

LE CHERCHE MIDI, 2003

Dictionnaire de diététique et de nutrition

LGF, 2002

Je ne sais pas maigrir

FLAMMARION, 2001

Dictionnaire de diététique et de nutrition

LE CHERCHE MIDI, 1998

Pour en finir avec la cellulite

GRANCHER, 1992

Maigrir et rester mince

BELFOND, 1987

L'après maigrir

BELFOND, 1985

Maigrir, l'arme absolue

BELFOND, 1983

Les hommes préfèrent les rondes

MARABOUT, 1982

Kresbička: vyrobíme
mezi korekturami

Poděkování

Mé díky patří všem, kdo mi po celý můj život pomáhali vytvářet tuto metodu. A všem mým čtenářům a pacientům, kteří ji dobrovolně, anonymně, spontánně a nezištně šířili dál.

Patří k nim i mimořádně nadaná, kompetentní a skromná Carole Kitzingerová, bez níž by tato kniha nikdy nespátřila světlo světa.

A když už jsme u díků, rád bych jmenoval Vahinée, která zná mou metodu možná lépe než já.

Děkuji také Lauře, která mi denně pomáhá už řadu let a která má podíl i na vydání této knihy.

Nathalie, Christine, Laetitia, Camelia a Isabelle:
pro vás pouhá jména, pro mě hvězdy.

WEBOVÉ STRÁNKY

www.pieredukan.com

www.regimedukan.com

www.maboutiqueregimedukan.com

Dukanovu dietu naleznete i na iPhonech s aplikacemi:
Régime Dukan pro výpočet správné tělesné hmotnosti
Dukan Coach pro poradenství v mobilu
DukanDailyDiet pro křivku tělesné hmotnosti v souvislosti se stravováním, fyzickou aktivitou a city

Dr. PIERRE DUKAN

Dukanova **dieta**

s novými recepty

Z francouzského originálu La méthode DUKAN ilustré
přeložila Eva Maršíková

Redigovala Helena Moravcová

Obálku navrhl Jakub Kubů

Vydalo vydavatelství NOXI, s. r. o., v Bratislavě v roce 2014
jako svou XXX. publikaci

Vydání první

Počet stran 256

Sazbu zhotovil Jakub Kubů, Studio Kubů, Praha

Vytiskly TBB, a. s., Banská Bystrica

