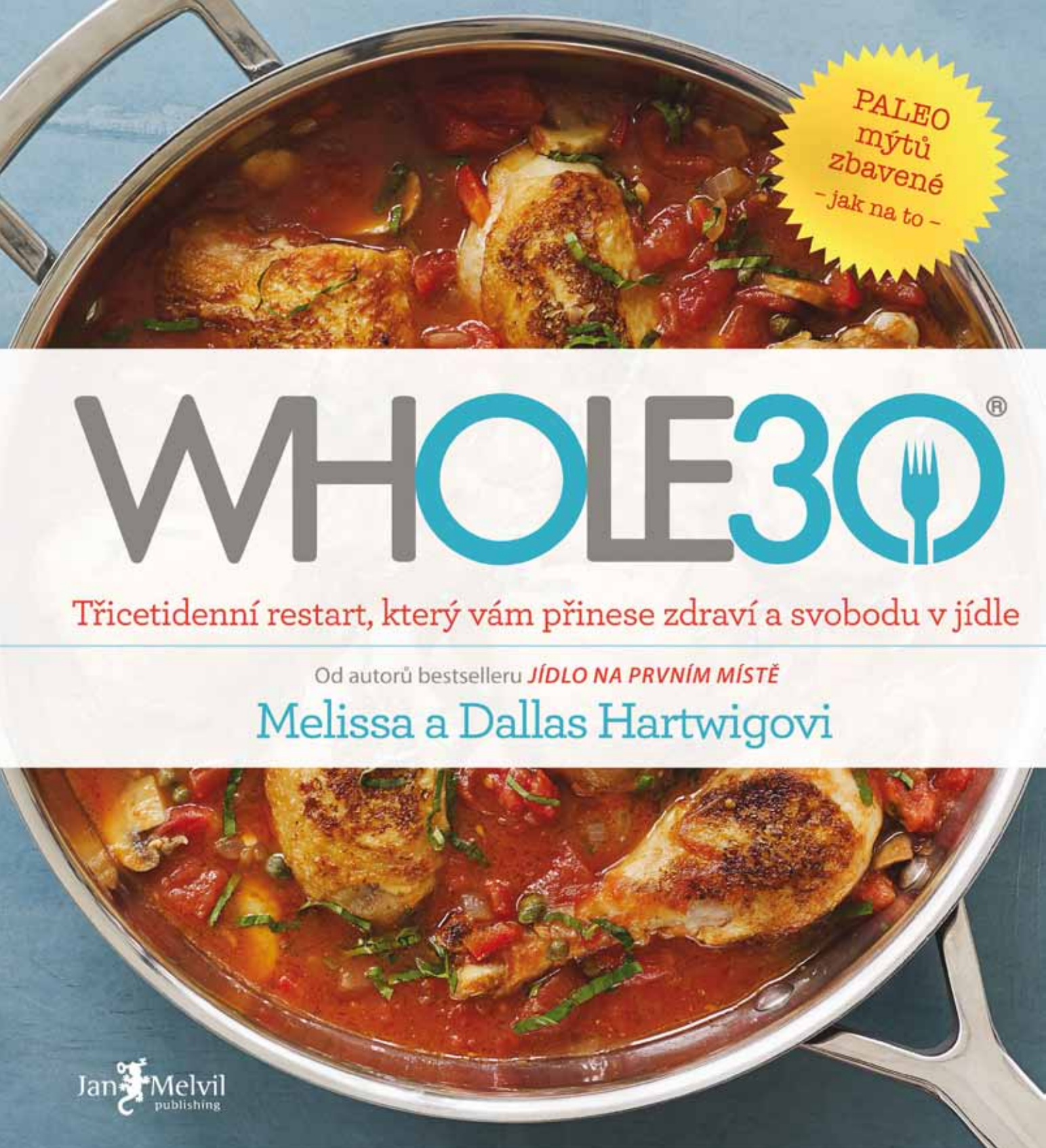


PALEO mýtů zbavené – jak na to –

WHOLE30®

Třicetidenní restart, který vám přinese zdraví a svobodu v jídle

Od autorů bestselleru ***JÍDLO NA PRVNÍM MÍSTĚ***

Melissa a Dallas Hartwigovi

Jan Melvil publishing

WHOLE30®

Třicetidenní restart, který vám přinese zdraví a svobodu v jídle

Melissa a Dallas Hartwigovi

Copyright © 2015 by Whole9 Life, LLC
Photography copyright © 2015 by Alexandra Grablewski
All rights reserved

Podle anglického originálu Whole30: The 30-Day Guide to Total Health and Food Freedom vydalo v edici Fit & Food nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2015. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací účely. Jejich cílem není nahradit odborné lékařské poradenství. Čtenář by měl zjištěné poznatky vždy konzultovat se svým lékařem a spolu s ním určit, zda jsou vhodné v jeho konkrétní situaci. Stejně tak je třeba probrat s odborníkem dotazy ohledně zdravotního stavu či plánu léčby. Přečtení informací v této knize nezakládá vztah lékaře a pacienta.

Překlad Libuše Mohelská
Odpovědná redaktorka Vendula Kůrková
Redakční spolupráce Tomáš Baránek, Vít Šebor, Miroslav Matoušek, Beáta Vörösová
Sazba Petr Klíma
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Layout a obálka Vertigo Design NYC
Stylistka jídla Suzanne Lenzer
Foto stylistka Nidia Cueva
Fotografie Alexandra Grablewski

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram
Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2015
melvil.cz
mitvsehotovo.cz
jidlonaprvnimmiste.cz
whole30.cz

Chyby a připomínky: *nelibisemi@melvil.cz*
Pochvaly a recenze: *melvil.cz/kniha-whole30* nebo *libisemi@melvil.cz*
Diskutujte o knize s hashtagem *#whole30cz*
Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-87270-76-9

obsah

Předmluva

PRVNÍ ČÁST
Vítejte v programu Whole30 1
Co je Whole30 2
Naše standardy dobrého jídla 4
Potraviny, které neprospívají vašemu zdraví 9
Pravidla programu Whole30 13
Začínáme s Whole30 17
Časová osa Whole30 32
Whole30: opětovné zavádění 42

DRUHÁ ČÁST
Všechno, co potřebujete vědět 53
Vy se ptáte, my odpovídáme 54
Nejčastější otázky k Whole30 – obecné 56
Můžu si dát? (Jídlo) 60
Můžu si dát? (Pití) 70
Můžu si dát? (Doplňky a ostatní) 74
Váš jídelníček během Whole30 78
Nakupování potravin 84
Jídlo v restauracích 89
Na cestách 93
Odměny, fixace na jídlo a váha 95
Zdravotní problémy 100
Těhotenství a kojení 109
Děti 117
Vegetariáni a vegani 120
Řešení problémů během Whole30 124
Nejčastější otázky k fázi opětovného zavádění po Whole30 132

TŘETÍ ČÁST
Základy kuchyně podle Whole30 139
Základní vybavení kuchyně pro Whole30 140
Co si na Whole30 ještě pořídit 144
Základy vaření podle Whole30 146

ČTVRTÁ ČÁST
Recepty pro Whole30 187
Nákupní seznam pro všežravce 192
Zdravé jídlo jednoduše 194
Dobré jídlo na cestách 195
Jídelníček na 7 dní 196
Vejce 200
Červené maso 212
Drůbež 224
Ryby a plody moře 236
Vepřové 248
Přílohy 260
Zálivky, dipy a omáčky 302
Jídla z jednoho hrnce 332
Jídla na hostinu 354
Nápoje 390

PÁTÁ ČÁST
Závěrem 395
Zdroje 400
Poděkování 407
Převody 409
Rejstřík 410
Rejstřík receptů 416
O autorech 421

předmluva

Z celého programu Whole30 se nejčastěji citují tato slova:

„Neříkejte nám, že je to těžké. Zbavit se závislosti na heroinu je těžké. Porazit rakovinu je těžké. Porodit dítě je těžké. Pít kávu bez mléka není těžké."

Od dubna 2009, kdy jsme s Whole30 přišli, jsme od tisíců lidí slyšeli, že právě tyto věty jim dodaly motivaci se do programu pustit a změnit svůj život. Zamlouvá-li se vám tvrdá láska (kterou program Whole30 proslul), psali jsme ty řádky právě pro vás. Představují dobře míněné nakopnutí do zadku, které celou výzvu dává do správné perspektivy a pomáhá odložit výmluvy a začít přijímat odpovědnost za změny, které chcete ve svém životě provést.

Není to těžké. Máte za sebou o dost těžší věci. Zvládnete to. Je to jenom měsíc.

Nehodláme ta slova měnit. Vypovídají o našem postoji v době, kdy jsme Whole30 vytvářeli, a navíc inspirovala spoustu lidí. Teď se ale podělíme o něco jiného.

Víme, že je to těžké.

Není to tak fyzicky náročné jako porod ani tak emočně vyčerpávající jako ztráta blízkého člověka, změnit svůj postoj k jídlu je ale přesto těžké.

K jídlu máme velmi emotivní vztah. Jídlo je útěcha, odměna, přítel, kterému věříme, jídlo je mateřská láska. S jídlem máme spojené návyky, tradice a asociace sahající až do dětství. Bez některých pokrmů si nedokážeme představit (šťastný) život. A my teď po vás žádáme, abyste se těch jídel na celý měsíc vzdali.

Ano, je to hrozivá představa. Děsivá. Přímo paralyzující. Jak se máte účastnit oslav, jak zvládat stres, jak se vyrovnat s náročným dnem v práci, upevňovat pouta s rodinou, jak se těšit ze života bez koláče, čokolády, bez vína nebo chleba?

O sýru se teď snad ani nebudeme zmiňovat.

Kdyby byl program Whole30 jenom další dieta, rychlé krátkodobé řešení nebo 30denní zkouška silné vůle, bylo by to jednodušší. Na třicet dní se zřeknete čehokoli a vědomí, že se za měsíc můžete o pár kilo lehčí vrátit ke starým návykům a starému jídelníčku, by vám pomohlo dočasná omezení snášet snáz.

Ale Whole30 není dieta. Není to rychlé řešení. Není to ani program redukce hmotnosti. Cílem Whole30 je změnit váš život. Od základu mění to, jak přemýšlíte o své stravě, o svém těle, o svém životě a o tom, jak chcete naložit s časem, který vám byl na téhle planetě vyměřen. Ve Whole30 jde o mnohem, mnohem víc než o jídlo. Je to posun paradigmatu, jaký zažijete jenom párkrát za život.

Takové velké změny jsou vždycky těžké.

Chceme proto, abyste věděli, že to chápeme. A právě proto přicházíme s touto knihou. Víme, jak může být zvládnutí Whole30 náročné, a chceme, abyste uspěli. Rádi bychom vám v příštích třiceti dnech předali všechno, co můžeme, abyste při transformaci svého života byli úspěšní.

Jídlo je na prvním místě.

Zlepšení kvality spánku, hladiny energie, nálady, pozornosti, tělesné skladby, motivace, posílení důvěry v sebe a své schopnosti a zvýšení kvality života začíná změnou složení vašeho jídla. Ano, Whole30 pomáhá zbavit se nutkavých chutí,

koriguje hormonální nerovnováhu, řeší trávicí potíže, zlepšuje různé zdravotní problémy a posiluje imunitní systém.

Program vám ale přinese mnohem víc, než očekáváte. Víme to, protože jsme to pozorovali u několika tisíc lidí. Začíná jako „dieta“, ale nějakým způsobem se rozšíří i do dalších oblastí vašeho života, včetně aspektů, u kterých by vás ani nenapadlo, že je lze jednoduše ovlivnit kvalitní stravou. Příštích třicet dní spustí v celém vašem životě zdravou řetězovou reakci přinášející pocit kontroly, svobody, stability a sebedůvěry, které vás inspirují ke zdolávání dalších menších i větších cílů ve vašem osobním rozvoji.

Budete se cítit líp, takže budete mít chuť zvládnout toho víc. To vám dodá ještě lepší pocit a chuť pustit se do dalších věcí. Je to pravý opak začarovaného kruhu, ve kterém jste se zacyklili – cítíte se špatně, utěšíte se něčím nezdravým, je vám ještě hůř, dáte si ještě víc nezdravých pochoutek (junk food). Pečlivě jsme Whole30 promysleli tak, abyste s ním naskočili do nových, zdravých návyků a postupovali vpřed důsledněji a trvaleji, než vám kdy nabídne jakákoli dieta zaměřená na rychlou redukci váhy.

Víme tedy, jakou sílu tento program má, ale také víme, jak těžké to může být, proto vám chceme ukázat víc než jenom naše pravidla a pár receptů. Vytvořili jsme ucelenou a přehlednou příručku, v níž vás provedeme všemi kroky, které vás v příštích třiceti dnech čekají. Pro knihu *Whole30* jsme nasbírali přes pět let zkušeností stovek tisíc účastníků programu. Pomohlo nám v tom několik diskusních skupin a desítky průzkumů v rámci komunity.

Víme, co budete potřebovat k úspěchu.

A rovnou vám to na těchto stránkách předkládáme, protože nám jde v prvé řadě o to, abyste na vlastní kůži zakusili ony zázračné výsledky, o jakých nám vyprávělo tolik účastníků programu Whole30.

JÍDLO JE NA PRVNÍM MÍSTĚ.

V naší první knize *Jídlo na prvním místě* vysvětlujeme pozadí našich obecných výživových doporučení – vědecké zdůvodnění našeho plánu a pozadí programu Whole30. Vřele vám doporučujeme si ji přečíst, než se do programu pustíte, zejména znáte-li rádi zdůvodnění pravidel, která máte dodržovat, s chutí se noříte do vědeckých vysvětlení nebo se třeba potřebujete přesvědčit, že naše požadavky opravdu stojí na pevných základech.

V první části knihy *Whole30* vysvětlujeme podstatu programu – co, proč a jak. Podrobně představíme pravidla a doporučení, plně vás na tu třicetidenní cestu vybavíme, ukážeme typický průběh programu den po dni a provedeme vás vzorovým plánem znovuzavedení některých specifických skupin potravin.

Druhá část nazvaná *„Všechno, co potřebujete vědět“* je nejrozsáhlejší soubor častých otázek k programu Whole30, jaký existuje.

Vážně.

Tady jsme naplno otevřeli stavidla a dali dohromady komentáře z našeho webu a fóra, příspěvky ze sociálních sítí a došlé e-maily, abychom s jistotou pokryli všechny otázky, které kdy někdo položil (doufáme). K tomu jsme přidali tolik rad, kolik se nám jich jen podařilo získat od členů našeho týmu a expertů z komunity. Budeme mluvit o tom, co můžete a nemůžete jíst a pít a jaké výživové doplňky zvolit, o tom, kolik jídla máte jíst (ovšem ne v tom duchu, jak si asi myslíte), jak nakupovat potraviny, úspěšně zvládnout večeře v restauracích a jídlo na cestách, jak čelit nutkavým chutím, stresu a osobní váze, jak

program přizpůsobit pro zvláštní potřeby a jak řešit problémy. Vůbec poprvé zde také vychází tiskem náš úplný průvodce opětovným zaváděním jednotlivých skupin potravin po Whole30.

Ve druhé části najdete spoustu cenných informací, ale ještě pořád to není všechno.

Třetí část, *„Základy kuchyně podle Whole30“,* vám totiž pomůže uspořádat si kuchyň a naučí vás kuchařským dovednostem, které budete v příštích 30 dnech potřebovat. Bylo nám jasné, že toto nesmíme vynechat, protože vaření může být jedním z nejvíce odrazujících aspektů Whole30 – ještě více zastrašující než představa, že se vzdáte sýra.

Především vám ale v této části chceme sdělit, že nemusíte vytvářet složitá jídla z výstředních přísad. Potřebujete prostě vědět, jak přichystáte chutné základní pokrmy, a ty vám předvedeme do takových podrobností, že se v kuchyni budou cítit sebejistě i ti z vás, kteří dosud tvrdili, že připálí i vodu. Tato část vám ve skutečnosti stačí k tomu, abyste se provařili celým Whole30. Naučíte se v ní „přísadová jídla“, jak tomu říkáme – lahodné, různorodé pokrmy, ke kterým nepotřebujete recept, jenom zdravé a čerstvé přísady a ty správné kuchařské techniky.

Je ale nevyhnutelné, že nakonec začnete mít chuť v kuchyni experimentovat. Což nás přivádí k další části.

Čtvrtá část s recepty je hlavním tahákem této knihy. Tak si ji rovnou nalistujte a popaste se očima na báječných lahůdkách, které si můžete v následujících třiceti dnech dopřávat. Šéfkuchař Richard Bradford, absolvent Amerického kulinářského institutu, vytvořil přes sto receptů roztříděných do deseti kategorií, od těch nejjednodušších po trochu propracovanější (ale pořád naprosto přístupné). Nepoužívá v nich žádné nesehnatelné speciální přísady ani podivné kuchyňské pomůcky. My vám navíc na straně 187 a dál poskytneme přesný seznam všeho, co si musíte pořídit, abyste se mohli touto knihou provařit.

Nejlepší na tom celém je, že každý z receptů – i ty nejjednodušší – přetéká chutí. Richardu Bradfordovi se podařil kuchařský hattrick: recepty ze základních surovin, které se snadno připravují a jsou neuvěřitelně chutné. Nenechte se oklamat krátkým seznamem ingrediencí ani použitím základního koření. Uvidíte, že lahodná čtvrtá část vás dostane.

Abychom nezapomněli, ano, dáme vám i vzorový jídelníček. Věděli jsme, že se zeptáte. Najdete ho na straně 196. Jistě, možná nevypadá tak, jak byste čekali, ale všechno vám vysvětlíme.

A konečně v závěrečné příloze jsme pro vás připravili ucelený seznam materiálů k Whole30, ve kterých najdete další inspiraci ke shánění surovin, k přípravě a vaření dobrého jídla. Poradíme vám, kam zajít, když potřebujete s Whole30 nějak pomoci, jak se s námi kdykoli spojit, a mnoho dalšího.

Chceme, abyste teď, když se chystáte nabrat s Whole30 nový směr, věděli, že vás na každém kroku doprovodíme. Než tedy začneme, dovolte nám přepsat citovaná slova o tom, že to není těžké, právě pro vás:

Bude to těžké. Nebudete dokonalí. Ani se o dokonalost nesnažte. Nikdo vás nehodnotí, nikdo vám nepočítá skóre a nikdo vám nestrhne body, přiznáte-li, že je to těžké, že s tím zápasíte a že potřebujete pomoct. Mějte se sebou trpělivost, protože skutečné změny potřebují čas. Buďte k sobě laskaví a oslavte i ta nejmenší vítězství, protože k tomu, abyste změnili svůj život, ve skutečnosti potřebujete sérii malých vítězství. Nepřemýšlejte o tom jako o 30 dnech – je to jeden den. Jedno jídlo. Jedno kousnutí. Nejde-li to jinak, projděte programem kousnutí za kousnutím. Děláte to přece pro toho nejdůležitějšího člověka na světě – pro vás.

Vítejte v Whole30.

Buďte zdraví,

MELISSA HARTWIGOVÁ
a DALLAS HARTWIG

JEŠTĚ JEDEN DŮVOD

Pokud vás náš proslov na téma „vydržte se nevážit" úplně nepřesvědčil, tady je ještě jeden důvod – mnozí účastníci Whole30 zaznamenávají zlepšení všemožného druhu i v posledních dnech programu, zejména co se týká zdravotních problémů, zvládání chutí, hladiny energie, sportovních výkonů a různých kožních problémů. A jestli se toto vše zlepšilo, koho zajímá, co říká váha?

DEN 28: 28 je skoro 30... že?

Je osmadvacátý den. DEN 28! Už jste skoro tam! Překonali jste všechny náročné okamžiky, porazili jídelní nudu a jste opravdu spokojení. Celé Whole30 je teď vaše druhá přirozenost a jste připravení zvládnout osmadvacátý den naprosto hravě – dokud nedorazíte do práce.

V oddělení je dnes oslava pro všechny, kdo mají tento měsíc narozeniny, a o pauze vás kolega škádlí: „Už 28 dní jsi takový vzorňák! Přece si můžeš dopřát jeden dortík, ať to s námi oslavíš." Vtipně ho odbydete (podobná poznámka vás teď už nezaskočí), ale přece jen vás to donutí přemýšlet. Jste vážně vzorní. A už dlouho. Prakticky to máte za sebou.

Není 28 dní úplně stejně dobrých jako 30?

Hmm, ne. Dvacet osm dní není totéž co třicet.

Zavázali jste se věnovat si plných třicet dní dobrého jídla a lepších návyků. Zavázali jste se dokončit Whole30 a znovu zavádět vybrané skupiny potravin systematicky a promyšleně. Zavázali jste se k životní změně a váš závazek má trvat celých třicet dní.

Berte tyhle sliby vážně. Jestli teď vycouváte, říkáte si tím, že závazky, které sami se sebou uzavřete, mohou podléhat kompromisům. Říkáte si, že nejste dost důležití, aby stálo za to dodržet slib, který jste si dali. A to zkrátka není pravda.

TOHLE NENÍ TAMTO

Máte-li za sebou několik diet a jste důvěrně seznámeni s jo-jo efektem, mohou se vám vracet vzpomínky na jiné „výzvy" a na to, co se nevyhnutelně stane po skončení diety – na rychlý návrat zpět ke starým návykům a starému obvodu pasu. Nezapomeňte, že toto není stejná situace. Nezměnili jste jen složení svého talíře, ale i svoje návyky, chutě, svůj vztah k jídlu. Jste si lépe vědomi toho, jak se vaše tělo cítí bez všech těch jídel podněcujících chutě, narušujících metabolismus a trávení a způsobujících zánět. Po fázi opětovného zavedení budete mít navíc jasnou představu o tom, jak tato „méně zdravá" jídla zasahují do vašeho vzhledu, nálady a celkové kvality života. Zní to jako ta poslední pochybná dieta, kterou jste drželi? Věřte si a důvěřujte celému procesu. Za poslední měsíc jste z hlediska zdraví udělali větší pokrok – duševně i tělesně – než za posledních několik let (ne-li desetiletí) a tuto zkušenost si udržíte mnohem déle než restriktivní, trvale nezvládnutelná pravidla nárazové diety.

Jste důležití.

Stojíte za ten slib.

Takže se zhluboka nadechněte, řekněte: „Ne, děkuju," a v duchu si potřeste rukou, že jste své úsilí dotáhli do konce. (Zaručujeme vám, že to je mnohem uspokojivější než nějaký dortík z obchodu.)

DNY 29 A 30: Šmankoteužtomámskoroz aseboucoteďbudujíst

Nastal devětadvacátý den a vy ve Whole30 vítězíte. Včerejší nutkání hodit ručník do ringu odešlo tak rychle, jako přišlo. Dnem proplujete bez námahy, a když se ukládáte ke spánku, říkáte si spokojeně: „Zítra je třicátý den!"

Moment. ZÍTRA JE TŘICÁTÝ DEN.

Ta nevinná myšlenka přeroste v naprostou paniku a vás zalije studený pot. Zítra je poslední den Whole30! Co budete dělat potom? Tak tvrdě jste na sobě zapracovali, porazili všechen vztek, únavu a chutě a podařilo se vám to, cítíte se skvěle. Celou tu dobu byla pravidla programu vašimi pilíři, vaším záchranným kruhem, vaší omluvenkou, proč jste ve společnosti „tím, kdo si nedá".

Co teď ale probůh máte dělat jedenatřicátý den?

Za prvé, nadechněte se a vydechněte a pak se uvolněte.

Je úplně normální pocítit ke konci Whole30 nával paniky. Posledních třicet dní jste žili, dýchali a jedli podle pravidel. Vypadáte a cítíte se lépe než za celé roky. Je přirozené, že zaváháte při představě změn, zejména obáváte-li se opětovného zavedení potravin, které vám toto tygří naladění rychle seberou. Nezapomeňte ale, že Whole30 bylo zamýšleno jako krátkodobý reset a poučná zkušenost, ne jako trvalý dietní plán. Víme, že je to děsivé, musíte se ale naučit přenést vytvořené návyky do reálného světa – jak říkáme, „odložit pomocná kolečka a rozjet se sami".

Připravili jsme pro vás dvě různé varianty protokolu znovuzavádění (detaily najdete na straně 42 a dál) a obě jsou opravdu podrobné, s přesnými pokyny, co v této části programu dělat. Necítíte-li se navíc úplně připravení pustit se zase do některých jídel, na která jste byli zvyklí, nezapomeňte, že nabízíme postupný přístup – určitě nemusíte do jídelníčku okamžitě vrátit chleba, vločky a těstoviny, nechcete-li.

Uf.

DEN 31: ZHLUBOKA DÝCHAT, A MOŽNÁ KAPKU VÍNA

Blahopřejeme, dokončili jste Whole30. Teď je čas se stejnou pozorností, jakou jste věnovali své stravě v posledních třiceti dnech, přistoupit k jednomu z našich protokolů opětovného zavádění (začínají na straně 42). Buďte k sobě při sledování mentálních, tělesných i emočních reakcí na jídla a nápoje, které vracíte zpět, upřímní.

Dnes večer ten proces můžete zahájit sklenkou vína. A bude to tak úplně v pořádku.

Na vaše zdraví, absolvente Whole30!

nejčastější otázky k whole30 – obecné

„Právě jsem dokončil svoje první Whole30 a chtěl jsem vám poděkovat. Vždycky jsem byl v dobré kondici a jedl jsem zdravě, ale moje padesátileté tělo už opravdu potřebovalo generálku. Lékaře navíc znepokojoval můj vysoký cholesterol (252). Šel jsem tedy do Whole30. Zhubl jsem skoro dvě kila, hlavně okolo pasu, což je prima – teď mám v pase 79 cm. Nechal jsem si udělat taky krevní testy a výsledky jsou vynikající. Hladina cholesterolu klesla na 207, triglyceridy jsou v normě, LDL-C v normě a HDL-C rovněž ve zdravém rozmezí. A k tomu všemu teď s chutí vařím pro sebe i rodinu." — BILL B., ELMHURST, ILLINOIS

Má jedno sousto pizzy nebo jedna sklenice piva opravdu tak fatální význam?

ANO, MÁ. Není to proto, abychom byli za tvrďáky, má to vědecké zdůvodnění. Hlavní myšlenkou jakékoli eliminační diety je úplně vyloučit 100 procent potenciálně problematických jídel po dobu plných 30 dní za sebou. Bez jejich naprostého odebrání vaše tělo nepozná, jak skutečně vypadá život bez těchto spouštěčů potíží. Možná si říkáte, že jedno sousto nebo doušek přece nic neznamenají, ale jste-li na tyto potraviny citliví*, stačí i miniaturní množství k přerušení „resetu" v rámci Whole30 – k narušení rovnováhy ve střevě, vzbouření imunitního systému a k možnému vyvolání příznaků vašich potíží.

Teď můžete namítat: „Ale to bych přece musel vědět, kdybych byl na něco citlivý." Není to tak. Nevěděli byste. Nikdo o své citlivosti neví, dokud se nestane něco, co ho přiměje si ji uvědomit. Známe lidi s celiakií, kteří desítky let jedli chleba, než pochopili, že s ním mají problém. Cílem Whole30 je rozpoznat případnou citlivost. Dokud neabsolvujete celé Whole30 podle pravidel (což znamená stoprocentní dodržování nejméně po 30 dní), nemusíte se o ní dozvědět.

Snědl jsem něco, co není dovoleno. Musím začít znovu?

KRÁTCE A STRUČNĚ, ANO, především kvůli vědeckým principům programu. Když do svého nově „čistého" prostředí vnesete něco zánětotvorného, musíte začít znovu od začátku. Navíc, taková jsou pravidla. Whole30 je černé a bílé: žádná uklouznutí, žádné podvůdky, žádné zvláštní příležitosti. Program vyžaduje naprosté dodržování po 30 dní za sebou, jinak se vracíte do dne 1. Není to jednoduché? Ale nezačínejte znovu, protože to po vás chceme – začněte znovu, protože jste si slíbili, že to dodržíte. Dali jste si závazek. Rozhodli jste se stisknout tlačítko

* Zejména to platí o obilovinách (a hlavně o lepku), mléčných výrobcích, sóje, arašídech a alkoholu.

„reset“ a změnit své zdraví, své návyky a svůj vztah k jídlu – změnit svůj život s pomocí Whole30. Dodržte ten závazek, zasloužíte si to.

Ne vlastní vinou jsem snědl něco, co není dovoleno. Musím vážně začít znovu?

ŘEKNĚME, že jste dvaadvacátý den u své matky na večeři. Třikrát jste se přeptali, jestli v jídle nejsou žádné obiloviny ani luštěniny. V polovině hlavního chodu ale matka poznamená: „Víš, proč jsou ty masové kuličky tak dobré? Moje tajná přísada – sójová omáčka!“ (Dvojitá polízanice – v sójové omáčce obvykle bývá jak sója, tak pšenice.) V takové situaci jste udělali, co jste mohli. Položili jste správné otázky, dostali správné odpovědi a podle svého nejlepšího vědomí postupovali přesně podle plánu pro Whole30.

Přesto bychom vám doporučili začít znovu. Pravidla jsou pravidla, a maximálního přínosu dosáhnete jen v případě plných 30 dní dodržování protokolu. Pokud by ale stres z návratu do bodu 0 nebo případné výčitky vůči matce nadělaly víc škody než užitku, dokážeme pochopit, že celou patálii přijmete jako poučnou zkušenost a program prostě dokončíte. Jste nakonec všichni dospělí a to, jestli začnete znovu, nebo ne, je vždycky na vás.

Je Whole30 nízkosacharidová dieta?

WHOLE30 NENÍ NAVRŽENO JAKO NÍZKOSACHARIDOVÁ DIETA. Nepočítáme kalorie ani sacharidy, neomezujeme sacharidy ani vám nedáváme žádná vodítka, kolik gramů sacharidů byste měli sníst. (Není to ani bezsacharidová dieta: lidé vnímají „sacharidy“ jako chleba, cereálie a těstoviny, ale najdete je i v zelenině a ovoci!) Díky konzumaci jídel bohatých na živiny bude váš jídelníček pravděpodobně obsahovat méně sacharidů než dřív, ale to je nejspíš dobře. Nejste-li mimořádně aktivní, nevěnujete se intenzivnímu cvičení nebo necvičíte několikrát do týdne, případně tvrdě netrénujete nějaký vytrvalostní sport, nepotřebujete kvůli energii hory sacharidů. Spadáte-li ale do některé z těchto kategorií, budete muset do své každodenní stravy cíleně začleňovat zeleninu a ovoce bohaté na sacharidy, abyste měli pro svůj aktivní život dostatek paliva. Postarejte se o to, že si každý den dáte brambory, různé druhy dýní, jako je máslová nebo zimní dýně, banány a další ovoce, takže budete mít dostatečné zásoby energie na tréninky nebo dlouhý běh.

Je Whole30 jako Atkinsova dieta?

NE TAK DOCELA. Atkinsova dieta je záměrně nízkosacharidová a s velkým podílem tuků a jejím primárním cílem je pomoci lidem zhubnout. Dodržení množství sacharidů stanoveného v gramech pro každou fázi vyžaduje povinně sledovat přijímané kalorie a sacharidy. Účastníkům se doporučuje jíst neupravené jídlo, zároveň se jim ale nabízí řada předpřipravených pokrmů, koktejlů a tyčinek jako doplněk. Program povoluje také sýr, mléko, umělá sladidla a limonády bez cukru.

Oproti tomu ve Whole30 nemá žádná složka ani nízké, ani vysoké zastoupení – náš návod na sestavení jídelníčku (strana 194) ve skutečnosti doporučuje poměrně rozumné objemy bílkovin, sacharidů i tuků. Důležitější je, že cílem Whole30 je znovu nastartovat vaše zdraví, návyky a váš vztah k jídlu. Není určeno k hubnutí, ačkoli účastníci programu díky zlepšení zdravotního stavu často zhubnou. A konečně, v rámci Whole30 není požadováno žádné měření a vážení (právě naopak, je zakázáno), mnohem větší důraz se klade na kvalitu jídla a program se výslovně zaměřuje na chutě a závislost na některých potravinách.

bulky z žampionů portobello

PRO 2 OSOBY

PŘÍPRAVA: 5 minut

PEČENÍ: 20 minut

CELKEM: 25 minut

4 velké žampiony portobello
3 lžíce rozpuštěného tuku na pečení
½ lžičky soli
½ lžičky černého pepře
1 stroužek česneku, nasekaný

Klobouky žampionů můžete taky ogrilovat. Postupujte podle pokynů v receptu na dokonalou grilovanou zeleninu na straně 164.

PŘEDEHŘEJTE troubu na 200 °C. Vyložte si pečicí plech alobalem.

OPLÁCHNĚTE klobouky žampionů pod studenou vodou nebo je očistěte vlhkou papírovou utěrkou. Důkladně osušte. Položte houby na připravený plech spodní stranou nahoru. Jemně odlomte nohy a rovnoměrně pokapejte houby tukem na pečení. Osolte, opepřete a ochuťte česnekem.

PEČTE 10 minut, pak obraťte a pečte dalších 10 minut, až houby půjdou propíchnout vidličkou. Nechte zchladnout, poté vložte burger a náplň mezi dva žampionové klobouky a podávejte.

bulky z batátů

PRO 2 OSOBY
(VČETNĚ ZBYTKŮ K DALŠÍMU VYUŽITÍ)

PŘÍPRAVA: 5 minut

VAŘENÍ: 6 až 10 minut

CELKEM: 11 až 15 minut

2 batáty
2 lžíce tuku na smažení
sůl a černý pepř

Plátky batátů můžete taky upéct. Postupujte podle pokynů v receptu na dokonalou pečenou zeleninu na straně 166.

BATÁTY oloupejte a nakrájejte na 1,5 cm silná kolečka. (Vyberte si větší kulatější batáty, ne ty protáhlé.) Rozehřejte tuk na středním plameni ve velké pánvi a zakroužením ho rozlijte po dně. Do rozpáleného tuku nakladťe v jedné vrstvě největší plátky ze středu batátu. (Je-li potřeba, smažte je postupně.) Smažte, dokud nezhnědnou a nepůjdou propíchnout vidličkou, 3 až 5 minut z každé strany. Posypejte solí a pepřem. Nechte zchladnout, poté vložte burger a náplň mezi dva batátové plátky a podávejte.

ZBYLÉ plátky přetáhněte potravinářskou fólií nebo uložte do vzduchotěsné krabičky a uschovejte do ledničky. Vydrží 3 až 5 dní a skvěle je využijete na další burgery nebo do snídaňové frittaty (strana 206).

zdravé jídlo jednoduše

BUDUJTE SI DOBRÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY. Jezte u stolu v klidné atmosféře. Nerozptylujte se při jídle televizí, telefonem ani e-maily. Pomalu a důkladně žvýkejte, nehltejte. Udělejte si čas vychutnat si lahodné, zdravé jídlo, které jste si připravili.

Jídla

Jezte tři jídla denně, začněte dobrou snídaní. Každé jídlo postavte na zdroji bílkovin, jejich porce by měla mít velikost jedné až dvou dlaní. Zbytek talíře naplňte zeleninou. Občas přidejte porci ovoce. Do každého jídla přidejte tuk v následujícím doporučeném množství:

- **VŠECHNY OLEJE A TUKY K TEPELNÉ ÚPRAVĚ (olivový olej, živočišné tuky atd.): porce velikosti jednoho až dvou palců**
- **VŠECHNA MÁSLA (ghí, kokosové máslo, ořechová másla atd.): porce velikosti jednoho až dvou palců**
- **KOKOS (strouhaný/vločky): jedna až dvě otevřené (plné) hrsti**
- **OLIVY: jedna až dvě otevřené (plné) hrsti**
- **OŘECHY A SEMÍNKA: až jedna zavřená hrst**
- **AVOKÁDO: půl až celé**
- **KOKOSOVÉ MLÉKO: čtvrtina až polovina 400gramové plechovky**

Vždycky si udělejte dostatečně velkou porci, aby vás uspokojila do dalšího jídla – zvládnete-li to, nesvačte. Přestaňte jíst pár hodin před tím, než jdete spát.

Před cvičením

Najezte se 15 až 75 minut před cvičením a dejte tak tělu signál, aby se připravilo na aktivitu. Cvičíte-li hned ráno, je lepší sníst aspoň něco než cvičit nalačno. Vyberte si něco snadno stravitelného a chutného. V této části dovoluje náš návod nejvíc volnosti, experimentujte tedy s různými jídly, s množstvím i načasováním.

Dejte si menší množství bílkovin (nanejvýš polovinu oproti běžnému jídlu) a (případně) malé množství tuku (opět nanejvýš polovinu oproti běžnému jídlu). Do svačiny před cvičením nezahrnujte ovoce ani zeleninu bohatou na sacharidy.

Po cvičení

Najezte se co nejdříve po cvičení (do 15 až 30 minut). Dejte si regulérní porci snadno stravitelných bílkovin a k tomu odpovídající množství zeleniny bohaté na sacharidy, podle křivky Příjem sacharidů po cvičení v knize *Jídlo na prvním místě*. Jako primární zdroj sacharidů po cvičení nepoužívejte ovoce a přidejte jen minimum tuku (nebo žádný). Příkladem zeleniny bohaté na sacharidy vhodné jako jídlo po cvičení mohou být batáty či jamy, topinambury, různé druhy dýní (máslová, zimní, Hokaido) nebo červená řepa.

Připomínáme, že jídlo po cvičení je zvláštní bonus a nemá nahradit snídani, oběd ani večeři. Berte ho jako nutné doplnění kalorií a živin, které vám pomůže se po intenzivním cvičení rychleji a efektivněji zotavit.

PRŮVODCE

dobré jídlo na cestách

Bílkoviny

- salámy, uzeniny
- tuňák, losos nebo kuře v konzervě
- vajíčka natvrdo
- uzený losos (z divokého odchytu)
- krevety (kupte předvařené nebo si je uvařte a oloupejte sami)
- „základní“ tepelně upravená kuřecí prsa nebo losos (privátní značka vašeho supermarketu)
- sušené maso jerky (hovězí, losos atd.), například značky Primal Pacs, Chomps nebo Wild Zora

Zelenina

- mrkev, řapíkatý celer, okurka, cukrový hrášek, paprika
- jicama (oloupejte a nakrájejte na silnější plátky)
- kapustové chipsy (připravte si vlastní!)
- opečené plátky řasy nori (značka SeaSnax)
- čerstvá salsa
- konzervované batáty, máslová dýně nebo Hokaido
- kojenecká výživa! (zeleninové skleničky jako batátová, dýňová a další)

Ovoce

- cokoli čerstvého, lokálního, sezonního a ne moc drahého
- nepřislazované jablečné pyré
- kojenecká výživa (ovocné skleničky)
- sušené ovoce (skvělé na turistické výšlapy)

Zdravé tuky

- konzervované olivy
- extra panenský olivový olej
- avokádo nebo čerstvé guacamole
- kokosové mléko
- kokosová dužina nebo vločky
- kokosové máslo
- oříšky, semínka a ořechová másla

Kuchyňské nástroje

- ostrý loupací nůž (ne v příručním zavazadle!)
- pružné krájecí prkénko
- otvírák na konzervy, cestovní příbor, případně talíř nebo miska
- jedna skleněná nebo porcelánová nádoba k ohřívání v mikrovlnce

Bonusové tipy

KLÍČ JE V PLÁNOVÁNÍ A PŘÍPRAVĚ

Na straně 402 zjistíte, kde se zásobit výrobky výše zmiňovaných značek (všechny schvalujeme pro Whole30).

Potom nalistujte stranu 93 a získejte další užitečné tipy, jak se podle Whole30 stravovat na cestách.

Zajistit si BÍLKOVINY je v terénu nejtěžší. Plánujte a před odjezdem si připravte kuře nebo lososa, uvařte natvrdo deset vajec nebo pořiďte sušené maso vyhovující zásadám Whole30.

Na UZENÉHO LOSOSA se často zapomíná, ale je-li z divokého odchytu, je skvělým zdrojem omega-3 mastných kyselin a bílkovin. Obtočte plátky okolo hranolků z medového melounu nebo kiwi, zajistěte párátkem a můžete vyrazit.

Po OVOCI na cestách saháme až příliš často, vyměňte proto alespoň nějaké za zeleninu. Díky pružnému prkénku, ostrému noži a plastovým příborům se nemusíte upínat jenom na mrkev a řapíkatý celer.

ČERSTVÁ SALSA a GUACAMOLE jsou vaši zachránci. Omotejte krůtí nářez okolo proužků papriky a hlávkového salátu, zajistěte párátkem a závitky namáčejte do salsy či guacamole.

Na OŘÍŠKY na cestách také často spoléháme přespříliš. Vyzkoušejte místo nich olivy. Snadno se přenášejí, nemusí být v ledničce a jsou dokonalé do letadla (když před bezpečnostní kontrolou slijete z konzervy nálev).

„KRIZOVÉ“ TYČINKY TYPU VŠECHNO V JEDNOM (třeba značky RxBar) jsou v terénu dobrým zdrojem bílkovin, sacharidů a tuku, ale nepřehánějte to s nimi.

vepřové kotlety s kořeněným jablečným pyré

PRO 2 OSOBY

PŘÍPRAVA: 5 minut

VAŘENÍ: 20 minut

CELKEM: 25 minut

- 1 lžička soli
- 1 lžička černého pepře
- 2 vepřové kotlety s kostí (celkem asi 500 gramů)
- 3 lžíce tuku na smažení
- 1 cibule, na plátky
- 2 jablka, oloupaná, zbavená středu a nakrájená na kostičky
- ½ šálku nealkoholického cideru
- ½ lžičky mletého zázvoru
- ½ lžičky nového koření
- 1 špetka muškátového oříšku
- 2 velké hrsti salátu frisée

Nesehnali jste frisée? Můžete ho nahradit rukolou, mladým kadeřávkem nebo baby špenátem. Toto jídlo se dá velmi příjemně zrecyklovat na snídani – zbylé vepřové doplňte volským okem nebo dvěma a jako přílohu si dejte jablečné pyré a čerstvé zelené lístky, které necháte zlehka zavadnout.

PŘEDEHŘEJTE troubu na 150 °C.

V MALÉ misce smíchejte sůl a pepř a z obou stran jimi ochuťte vepřové kotlety.

VE VELKÉ pánvi na středním až vyšším plameni rozpusťte 2 lžíce tuku na smažení. Do rozpáleného tuku vložte kotlety a nechte 2 až 3 minuty zatáhnout, až se udělá zlatohnědá kůrka. Obraťte a nechte jim 2 minuty, aby se zatáhly i z druhé strany.

PŘESUŇTE kotlety do pečicí nádoby a podle tloušťky pečte 10 až 15 minut, dokud vnitřní teplota nedosáhne 60 °C.

ZATÍMCO se vepřové peče, vložte do použité pánve zbývající lžíci tuku a cibuli. Opékejte na středním plameni 2 až 3 minuty, až cibule zesklovatí. Přidejte jablka, cider, zázvor, nové koření a muškátový oříšek. Vařte (a vařečkou seškrabujte všechny ty dobré kousky ze dna), dokud jablka nezměknou, asi 5 minut.

JABLEČNÉ pyré vložte do robotu nebo mixéru a rozmixujte dohladka.

ROZLOŽTE salát frisée na talíře. Nahoru položte kotlety a podávejte s jablečným pyré.

TUK ZE SLANINY *Patříte-li ke šťastlivcům s přístupem ke slanině podle pravidel Whole30, uschovejte si pro příště vyškvařený tuk. V zemitějších receptech jako tento ho s úspěchem využijete. Na straně 404 najdete seznam slanin schválených pro Whole30 (jako je vepřová slanina bez cukru značky U.S. Wellness Meats) a míst, kde je koupit.*

salát z pečené řepy, pomeranče a avokáda

PRO 2 OSOBY

PŘÍPRAVA: 10 minut

VAŘENÍ: 35 až 60 minut

CELKEM: 45 minut až 1 hodina 10 minut

- 2 středně velké řepy
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového octa
- 1 pomeranč, rozpůlený, z jedné poloviny kůra a šťáva, druhá oloupaná a rozdělená na dílky
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky černého pepře
- 1 avokádo, podélně rozpůlené, zbavené pecky, oloupané a nakrájené na kostky

Plánujete-li rozpis na recept zdvojnásobit a udělat si trochu do zásoby, zdvojnásobte všechno kromě avokáda. Plátky řepy a pomeranče se zálivkou v ledničce den až dva vydrží v dobré kondici, avokádo ale obvykle zhnědne a rozbředne. Nejlepší proto je přidat ke zbylému salátu těsně před podáváním čerstvé avokádo. Rádi přidáváme také křehké zelené lístky jako hráškové výhonky nebo frisée, které salátu vylepší texturu.

PŘEDEHŘEJTE troubu na 220 °C.

ŘEPU pečlivě omyjte a opatrně ze všech stran propíchejte vidličkou. Vložte do středně velké misky a přidejte jednu lžíci olivového oleje, ve kterém řepu důkladně vymácháte. Naolejované řepy zabalte do alobalu a balíčky nahoře prsty uzavřete. Položte je do středu plechu a pečte 35 minut. Potom alobal opatrně otevřete a zkuste tenkým nožem zajet do středu řepy: neklade-li bulva odpor, je hotová. Pokud je ještě tvrdá, znovu balíčky uzavřete a ještě na 10 minut vraťte do trouby. Znovu proveďte kontrolu nožem. Hotové bulvy nechte zchladnout, až s nimi půjde manipulovat.

ŘEPU oloupejte – doporučujeme vzít si rukavice a zástěru, aby vám šťáva nezabarvila kůži a oblečení. Nakrájejte řepy na 2,5cm kostky a vložte do servírovací mísy.

V MALÉ misce prošlehejte zbývající lžíci olivového oleje s octem, pomerančovou šťávou, solí a pepřem, až se zálivka spojí.

PŘIDEJTE k řepě dílky pomeranče a kostky avokáda. Pokapejte zálivkou, posypejte pomerančovou kůrou, zlehka promíchejte a podávejte.

UDĚLEJTE Z TOHO JÍDLO: Tento svěží salát chutná skvěle nezávisle na sezoně. Podávejte k němu dokonalé pečené kuře (strana 157), hovězí hrudí (strana 214) nebo halibuta s citrusovo-zázvorovou glazurou (strana 240).

ŘEPY *Koupíte-li celé řepy i se stonky, před pečením je odstraňte. Seřízněte je asi 2 centimetry od bulvy, ne blíž – neriskujte, že zakrojíte do samotné řepy, jinak vám během pečení vyteče šťáva a s ní i chuť. Řepa může potřebovat různou dobu přípravy, nenechte se tedy zaskočit, budete-li ji muset péct celou hodinu. Počítejte s tím, případně si řepy upečte v den, kdy se věnujete kuchyňským přípravám – v ledničce vydrží 3 až 4 dny. Před uložením ale bulvy nezapomeňte oloupat – zatepla to jde mnohem snáz.*

omáčka buffalo

NA 2 ŠÁLKY

PŘÍPRAVA: 5 minut

VAŘENÍ: 2 minuty

CELKEM: 7 minut

½ šálku kokosového oleje

½ šálku ghí nebo přepuštěného másla

1 šálek pikantní omáčky

2 lžíce ciderového octa

1 stroužek česneku, utřený

Chcete pálivost ještě o kousek posunout? Přidejte do směsi ¼ lžičky kajenského pepře – nebo víc, máte-li kuráž. Omáčku buffalo můžete taky zamíchat do mletého hovězího a dodat tak burgeru pikantní šmrnc. Nahoru přidejte volské oko, pár plátků avokáda a ještě zakapejte omáčkou.

V MALÉM kastrůlku na středním až nižším plameni pomalu rozpusťte kokosový olej a ghí, až budou úplně tekuté.

VE STŘEDNÍ misce promíchejte pikantní omáčku, ocet a česnek a prošlehejte, aby se všechno spojilo. Za stálého šlehání po kapkách přilévejte rozpuštěný kokosový olej a ghí. Omáčka by měla mít hladkou, jednolitou konzistenci.

OMÁČKA Buffalo ve vzduchotěsné nádobce v lednici vydrží až 7 dní. (Kokosový olej a ghí v chladu ztuhnou, proto před podáváním vyjměte omáčku z lednice, nechte dojít pokojové teploty a jemně promíchejte, aby se znovu spojila.)

KUŘECÍ KŘIDÉLKA BUFFALO *Rozpalte gril a udělejte si dokonalá křidélka buffalo! Gril předehřejte na střední až vyšší teplotu (200 °C). Rozložte na něj půl kila křidélek a zavřete víko. Vždy po pár minutách křidélka obraťte a grilujte, až budou lehce ožehlá a na kůži se začnou dělat bublinky. Trvá to 15 až 20 minut. Po sejmutí z grilu křidélka ihned ve velké míse promíchejte s omáčkou Buffalo a pak nechte chvíli odležet. Podávejte se špalíčky řapíkatého celeru a mrkve a s naším rančerským dresinkem (strana 316). (Můžete taky předehřát troubu na 190 °C a dávku zlatavě křupavých křidélek stejným postupem zhruba za hodinu upéct.)*

omáčka buffalo, *strana 304*

omáčka chimichurri, *strana 306*

kari omáčka, *strana 307*

guacamole, *strana 308*

jehněčí nožička s kostí

PRO 4 OSOBY (VČETNĚ ZBYTKŮ K DALŠÍMU VYUŽITÍ)

PŘÍPRAVA: 15 minut
MARINOVÁNÍ: 8 hodin
PEČENÍ: 2 až 2 ½ hodiny
CELKEM: 2 ¼ až 2 ¾ hodiny, plus doba potřebná k marinování

½ šálku extra panenského olivového oleje
strouhaná kůra a šťáva z 1 citronu
1 lžíce čerstvého rozmarýnu
1 lžíce čerstvého tymiánu
1 lžička soli
½ lžičky černého pepře
1 jehněčí nožička s kostí (3 až 4 kg)

VE VELKÉ nekovové míse spojte olivový olej, citronovou kůru a šťávu, rozmarýn, tymián, sůl a pepř a prošlehejte, až se vše propojí. Jehněčí osušte papírovou utěrkou, dejte do mísy s marinádou a otáčejte tak, aby se maso v marinádě řádně namočilo ze všech stran. Přikryjte alobalem a dejte na 8 hodin do ledničky, po 4 hodinách maso obraťte a přelijte marinádou. (Nemáte-li speciální stříkačku, která se používá na napouštění krocana nálevem, jednoduše marinádu přes jehněčí několikrát přelijte velkou lžící.)

PŘEDEHŘEJTE troubu na 200 °C. Marinované maso přesuňte do velkého pekáče a půl hodiny nezakryté pečte. Poté teplotu v troubě snižte na 165 °C a pečte ještě hodinu a půl až dvě, dokud vnitřní teplota masa nedosáhne 57 °C (chcete-li ho propéct na medium rare) nebo 60 °C (medium). Doba přípravy se bude lišit podle velikosti pečeně a podle konkrétní trouby, začněte tedy po hodině a půl maso kontrolovat teploměrem a měření opakujte po 10 minutách.

VYJMĚTE jehněčí z trouby a nechte ho 10 minut odpočinout, poté nakrájejte tak, jak jsme popsali v úvodu k tomuto menu.

květákovo-brokolicová kaše

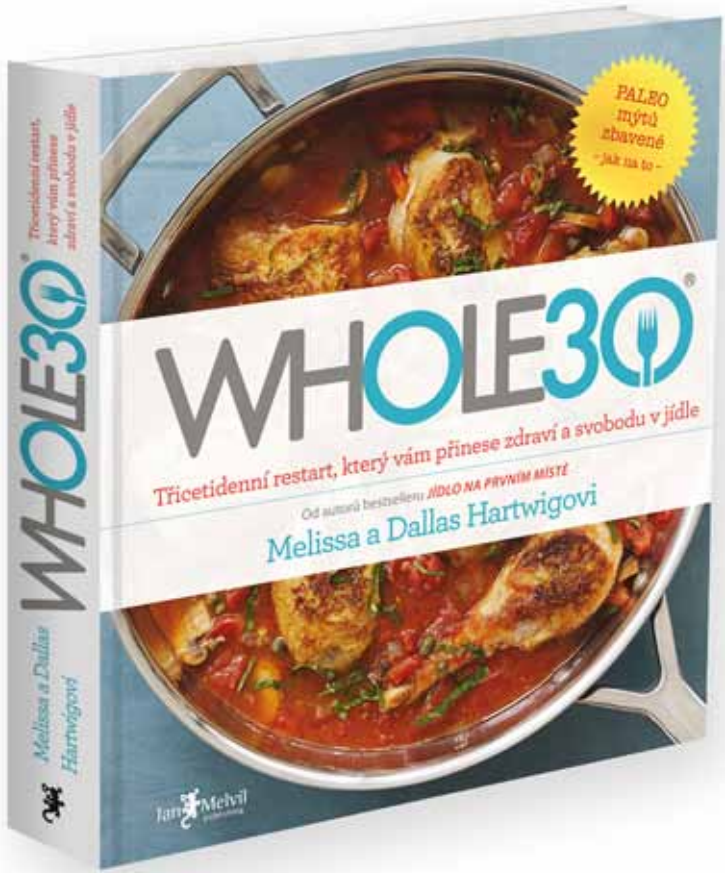
PRO 4 OSOBY

PŘÍPRAVA: 20 minut
VAŘENÍ: 15 minut
CELKEM: 35 minut

1 ½ šálku kuřecího nebo zeleninového vývaru
1 hlávka květáku, rozdělená na růžičky
2 brokolice, rozdělené na růžičky
3 stroužky česneku, utřené
1 šálek kokosového mléka
2 lžíce přepuštěného másla nebo ghí
1 lžička soli
¼ lžičky černého pepře
1 lžíce čerstvé nasekané petrželky

VÝVAR přiveďte v kastrolu na středním až vyšším plameni těsně pod bod varu. Přidejte květák, brokolici, česnek a kokosové mléko. Přikryjte a vařte 12 až 15 minut, dokud růžičky nepůjdou propíchnout vidličkou.

PŘESUŇTE polovinu růžiček i s tekutinou do robotu. (Růžičky zeleniny jsou objemné, takže je musíte rozmixovat postupně – polovinu obsahu zkrátka zhruba odhadněte, nakonec se vše zase spojí.) Mixujte na nízký výkon dohladka



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy za skvělou cenu na www.melvil.cz