# Obsah


*Malými krokmi k veľkým víťazstvám* 5

## I. Život bez cukru 7

*Čo je to cukrovka* 7
*Typy cukrovky* 7
*Nepriateľ pred bránami* 9
*Máme či nemáme cukrovku?* 10
*Kterak lidstvu přibývá na váze a ubývá na zdraví* 10
*Metabolický syndróm* 11

## II. Zákon zachovania hmotnosti 15

*Energetický príjem a výdaj* 15
*Príjem energie* 16
*Výdaj energie* 17
*Bazálny metabolizmus* 17
*Počítanie potravín* 17
*Myslím, teda jem. Ale menej.* 18
*Kedy sa vážiť* 19

## III. Prišiel som, videl som, zjedol som 21

*Rozdelenie potravín* 21
*Bielkoviny* 21
*Tuky* 21
*Sacharidy* 22
*Vláknina* 22
*Glykemický index potravín* 23

## IV. Žijem zdravo a nebolí to 25

*Zdravý jedálny lístok* 25
*Odporúčaný postup pri výbere potravín* 26
*Prehľad vitamínov* 26
*Ovocie a zelenina 5× denne* 27
*Vitamíny a kde je najdeme* 28
*Pitný režim* 33

## V. Vydržať a netrpieť 35

*Trvalá zmena* 35
*Nakupujem s mierou* 36
*Na dovolenke si dovolím, ale nie všetko* 37
*Varím a nepriberám* 39

## Predjedlá 40

Syrový quiche 40
Flambovaný koláč 41
Paradajkový koláč 42
Savojská omeleta 43
Slané palacinky (Galletes) 44
Cuketové suflé 45
Lososové guľôčky s tofu 46
Zeleninové bábovky 47
Paradajky s mozzarellou (Insalata caprese) 48
Roketový šalát s parmskou šunkou 49
Marinovaná cuketa 50
Marinované papriky 51
Panzanella 52
Pikantné koláčiky 53
Pečený baklažán 54
Inené paradajky na sicílsky spôsob 55
Talianska zelenina 56
Letné zeleninové zemiaky 57

## Nátierky 58

Lososová 58
Sardinková 59
Z údenej ryby 60
Tvarohová s vajcami a chrenom 61
Syrová s pórom 62

## Polievky 63

Kuracia polievka so šošovicou 63
Kuracia polievka s kokosovým mliekom 64
Bouillabaisse (marseillská rybia polievka) 65
Hustá pórová polievka 66
Francúzska cibuľová 67
Kapustová polievka 68
Zlatá polievka 69
Zlatý Mung dál 70
Hríbová 71
Gulášová 72
Hrášková 73
Pórová 74
Z fazuľových strukov a so žeruchou 75
Poľská kapustnica 76

Námornícka rybacia z Ostende 77
Kuracia polievka Waterzoi 78
Minestrone (zeleninová polievka) 79
Fazuľová polievka 80
Toskánska polievka 81

## Hlavné jedlá 82

Kari s ryžou, šošovicou a zeleninou 82
Vyprážané kurča s brokolicou a rezancami 83
Kurča kung pao 84
Knedličky dim sum 85
Bravčové soté na zázvore 86
Morský jazyk na bretónsky spôsob 87
Bearnský zeleninový hrniec 88
Francúzske zemiaky 89
Provensálska plnená zelenina 90
Kohút na víne (Coq au vin) 91
Hovädzie carbonnade 92
Kuracie soté podľa Alice 93
Vidiecke kuracie soté 94
Ryba na mlynársky spôsob 95
Ratatouille 96
Zapekaná cuketa s paradajkami 97
Bolonské špagety 98
Špagety s tuniakom 99
Špagety s údeným lososom 100
Špagety Alfredo 101
Penne primavera 102
Penne s olivovo-kaparovou omáčkou (alla puttanesca) 103
Farfalle s ovčím syrom a špenátom 104
Cestovinový šalát s tuniakom 105
Lasagne 106
Zeleninové lasagne 108
Cannelloni so špenátom a ricottou 109
Rizoto s hráškom 110
Šafranové rizoto 111
Špenátové rizoto 112
Pizza – cesto na pizzu 113
Pizza Margherita 114
Pizza Tonno 115
Plnená pizza (Calzone) 116
Hovädzie na červenom víne 117
Grilované steaky „alla pizzaiola“ 118
Teľacie rezne Saltimbocca 120
Jahňacie stehno s gorgonzolou 121
Kuracie rezne na milánsky spôsob 122
Kura s olivami 123

## Šaláty 124

Galský šalát 124
Niçoise (Šalát z Nice) 125
Šalát Monte Cristo 126
Šalát s kozím syrom 127
Fazuľkový s kôprom 129
Paprikový šalát s brokolicou 130
Jarný šalát 131
Šalát z červenej kapusty 132
Kapustový šalát s mrkvou 133
Zimný šalát s chrenom 134
Šalát z čínskej kapusty s kápiou 135
Paradajkový šalát s petržlenom 136
Reďkovkový s ľadovým šalátom, a žltou paprikou 137
Farebný šalát 138
Zemiakový šalát s fazuľkami 139
Cícer s paradajkami 140
Šošovicový šalát 141
Kurací šalát so šampiňónmi 142
Ovocný s morčacím mäsom a kešu orieškami 143
Kuracie prsia s letnou zeleninou 144
Brokolica so syrovou čiapočkou 145
Karfiol s pikantnou syrovou omáčkou 146
Brokolica s parmezánom 147
Špagety s paradajkami a brokolicou 148
Cícer so zeleninou 149
Šalát z fazuľových strukov 150

## Múčniky 151

Mango s lepkavou ryžou 151
Mangový krém 153
Čokoládová pena (Mousse au chocolat) 154
Čokoládové suflé 155
Ovsené sušienky s kokosom 156
Hrušky v červeném víně 157
Diétne tiramisu 158
Vaječný krém 159
Koláč s ricottou 160
Citrónová granita 161
Cookies na cesty 162
Mrkvová halva 163

# Malými krokmi k veľkým víťazstvám

Vážení a milí čitatelia!
Každý rok prichádza máj, lásky čas. Láska však môže mať mnoho podôb – láska k osobe opačného či rovnakého pohlavia, k rodičom, vlasti, vzdelaniu, jedlu. Každému nech je dopriate, čo jeho je a čo hrdlo ráči.

Niektorí z nás už prešli rôznymi štádiami lások až napokon zakotvili pri tej poslednej, pri jedle. Začali jesť, jedli, jedli, a ak už nepomreli, jedia dodnes. Občas sa zastavia pred zrkadlom a povedia si: „Som toto ešte ja? Mal by som s tým niečo urobiť. Začnem držať diétu." Vyrazia do najbližšej trafiky, nakúpia všetky lesknúce sa časopisy, ktoré majú na obálke slovo DIÉTA a spokojne odkráčajú domov. Úlovok rozložia na stole, pripravia si niečo pod zub, aby nevyhladli a začnú listovať, opisovať, skladať sľuby o tom, ako zajtra vstanú, výnimočne sa neobaria čajom a:

**a)** naraňajkujú sa v pokoji, ľahko a zdravo
**b)** nebudú si dávať nič tučné
**c)** žiadny zákusok po obede!
**d)** po návrate z práce sa nebudú na nič vyhovárať a začnú cvičiť!!
**e)** po šiestej hodine večer už žiadne jedlo!!!

Tí odvážnejší si svoje predsavzatia dokonca napíšu na lístok, ktorý uložia na dobre viditeľné miesto. A odteraz nastane pre týchto úbohých ľudí skutočné utrpenie. Okrem oblečenia ich začnú tlačiť všetky tie rozkazy, ktoré sami sebe uložili. Radi by ich splnili, aby si zachovali dôstojnosť, lenže zvyk je skutočne železná košeľa. Výsledkom je, že namiesto toho, aby sa cítili spokojnejší a zdravší, nejaké kilo schudli, začnú sa cítiť horšie a niektorí naopak z frustrácie ešte priberú (…nemá to cenu, aj tak to nedokážem).

Ako sa dostať z tohto začarovaného kruhu? Poďme sa inšpirovať Matkou prírodou. Kedysi dávno istý Charles Darwin predstavil svetu svoju teóriu evolúcie. Vôbec nie žiadnu revolúciu typu hŕŕŕ na to, ale pomalý systematický proces, trvalú zmenu k lepšiemu. Žiadny tvor na svete sa ráno neprebudil a nepovedal si, už ma tá voda nudí a oddnes žijem na súši. Nevyliezol z vody, žiabre sa mu na povel nepremenili na pľúca a nezačal sa prechádzať po brehu. Aj keby sa o to pokúsil, biedne by zahynul meter od svojho prostredia, na ktoré bol po celý život zvyknutý.

Svet je taký, ako ho my sami vnímame. A dokonca sa vieme klamať! Nechce sa nám cvičiť? Ale veď na to nie je vôbec čas! (Viete, kedy prídem večer z práce domov? A čo všetko ešte musím stihnúť? Vôbec netušíte, koľko prachu sa usadí na riadoch po babičke a všetko to musím vyleštiť!) A v rohu izby smutne hrdzavie ďalšia súčiastka na rotopéde. V mysli sa nám vynárajú obrazy, ktoré nás niekedy strašia, niekedy povzbudzujú. Pre túto chvíľu sa rotopéd premenil na monštrum, ku ktorému máme neprekonateľný odpor. Dokonca sa ho bojíme. A toto všetko spôsobuje, že najviac energie nás stojí, len sa k nemu priblížiť.

Malými krokmi sa treba približovať k vytýčenému cieľu a veľká zmena príde sama! Ak chcete schudnúť, neodopierajte si všetko naraz. Prvý deň odsuňte z taniera jedno sústo, druhý deň dve sústa… Prečítajte si na rotopéde noviny. Ďalší deň skúste minútu šliapať. Ďalší deň dve minúty. Vyjdite prvý deň dva schody, druhý deň tri… Predstavujte si, že sú to schody do neba. Neba bez nadváhy, infarktov a cukrovky 2. typu.

A o tom bude táto kniha.