

**Jarmila Mandžuková**

# **DĚLENÁ STRAVA**

**Nejíst méně, ale jinak**

**161 receptů**

# Obsah

Úvod .....	11
Dělená strava dříve a dnes .....	12
Je dělená strava opravdu pro každého? .....	13
Pozor začínáme... ..	14
Jezte jinak, ale ne méně... ..	15
<b>Podrobné rozdělení potravin</b> .....	16
<i>Skupina potravin – bílkoviny</i> .....	16
<i>Skupina potravin – škroby</i> .....	17
<i>Skupina potravin – neutrální potraviny</i> .....	17
<b>O krok hlouběji aneb dělená strava a chemie</b> .....	18
<b>Jídlem k upevnění zdraví aneb o některých potravinách podrobněji</b> ...	19
Chléb .....	19
Těstoviny .....	19
Mléko .....	20
Mléčné produkty .....	20
Sýry .....	20
Máslo a margaríny .....	21
Vejce .....	21
Uzeniny .....	21
Cukr .....	22
Sladidla .....	22
Čokoláda .....	22
Med .....	23
Sůl .....	23
Ovoce .....	24
Zelenina .....	24
Rajčata .....	25
Luštěniny .....	25
<b>Pitný režim</b> .....	26
Limonády a džusy .....	26
Ovocný čaj .....	27
Bylinný čaj .....	27
Káva .....	28
Alkohol .....	28

<b>Tipy pro hubnutí dělenou stravou</b> .....	29
<b>Než začneme vařit...</b> .....	30

## DEN ZAČÍNÁ SNÍDANÍ...

<i>Bílkovinná snídaně</i> .....	31
<i>Škrobová snídaně</i> .....	32
<i>Neutrální snídaně</i> .....	33

## ... A POKRAČUJE PŘESNÍDÁVKOU

<i>Bílkovinná přesnídávka</i> .....	34
<i>Škrobová přesnídávka</i> .....	34
<i>Neutrální přesnídávka</i> .....	35

## NOVÁ ENERGIE K OBĚDU

### Polévka je grunt

#### BÍLKOVINNÉ POLÉVKY

Drůbeží polévka s pažitkovým kapáním .....	37
Vývar s vejcem .....	37
Letní rajčatová polévka .....	37
Rychlá pórková polévka s vejcem .....	38

#### ŠKROBOVÉ POLÉVKY

Bramborová polévka .....	38
Kroupová skleněnka .....	38
Domácí česnečka .....	39
Krupicová polévka se zeleninou .....	39
Cuketka .....	39
Krémová zeleninová polévka .....	40
Výživná polévka z ovesných vloček .....	40
Čočková polévka .....	40
Jemná fazolová polévka .....	41
Luštěninová hrstková polévka .....	41
Rýžová polévka s jarní zeleninou .....	41

## NEUTRÁLNÍ POLÉVKY

Celerová polévka po francouzsku . . . . .	42
Zapečená cibulová polévka . . . . .	42
Jemná květáková polévka . . . . .	42
Krémová zeleninová polévka . . . . .	43
Rakouská polévka . . . . .	43

## Nejlepší recepty na oběd

### BÍLKOVINNÉ POKRMY

■ Z drůbeže	
Pravý kuřecí steak . . . . .	44
Kuřecí prsa v obloze . . . . .	44
Květákové kari s kuřecím masem . . . . .	45
Maso v mrkvi . . . . .	45
Krůtí plátky po kremžsku . . . . .	45
Flamendr . . . . .	46
Čínská pánev . . . . .	46
■ Z ryb	
Smetanové rybí filé . . . . .	47
Rybí filé na zelenině . . . . .	47
Losos s mandlemi . . . . .	47
Gurmánský pstruh . . . . .	48
Pikantní kapr se šunkou a žampiony v alobalu . . . . .	48
Kapří špíz . . . . .	49
■ Z dalších druhů masa	
Hovězí maso po čínsku . . . . .	49
Zeleninový steak . . . . .	50
Zahrada v hrnci . . . . .	50
Karbanátky . . . . .	50
■ Omelety	
Klasická omeleta . . . . .	51
Španělská omeleta . . . . .	51
Italská omeleta . . . . .	52
Brokolicová omeleta . . . . .	52
Tuňáková omeleta . . . . .	52
■ Další bílkovinné pokrmy	
Zapečené fazolové lusky se sýrem . . . . .	53

Vydatná zeleninová pánev . . . . .	53
Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku . . . . .	54
Sójové maso na čínský způsob . . . . .	54
Bezmasý prejt . . . . .	55

## ŠKROBOVÉ POKRMY

■ Z těstovin	
Těstovinové cukety . . . . .	56
Špagety se žampiony . . . . .	56
Těstoviny s houbovou omáčkou . . . . .	56
Špagety s pikantní omáčkou . . . . .	57
Brokolicové těstoviny . . . . .	57
Pálivé těstoviny . . . . .	58
Těstoviny s pórkem . . . . .	58
Letní těstovinový salát . . . . .	58
■ Rýže	
Rýžovo-houbový kuba . . . . .	59
Letní rizoto . . . . .	60
Italské risoto ai funghi . . . . .	60
Zeleninová paella . . . . .	61
■ Z brambor	
Provensálský bramborový nákyp . . . . .	61
Americké brambory . . . . .	62
Bramborové špízy . . . . .	62
Pečené brambory v alobalu . . . . .	63
Pečené kořeněné brambory . . . . .	63
Křupavé brambory . . . . .	63
Lahodné bramborové plátky . . . . .	64
Brambory ve slupce . . . . .	64
Chlupaté knedlíky ze syrových a vařených brambor . . . . .	64
Rychlé chlupaté knedlíky . . . . .	65
Sýrový bramboráček . . . . .	65
■ Ze zeleniny	
Květákové kari . . . . .	66
Bramborovo-kapustový hrnec . . . . .	66
■ Ostatní pokrmy	
Kořeněný fazolový guláš . . . . .	67
Pohankové rizoto . . . . .	67

## NEUTRÁLNÍ POKRMY

Květák zapečený se žampionovou omáčkou .....	68
Kedlubny dušené s mrkví .....	68
Zeleninový nákyp .....	68

## A CO TAKHLE MALÁ SVAČINKA ANEB RYCHLÝ PŘÍSUN SIL ODPOLEDNE

<i>Bílkovinná svačinka</i> .....	69
<i>Škrobová svačinka</i> .....	70
<i>Neutrální svačinka</i> .....	70

## VEČEŘE – HARMONICKÝ ZÁVĚR DNE

### Rafinované zeleninové saláty

#### BÍLKOVINNÉ SALÁTY

Tuňákový salát .....	72
Salát z pečených rajčat .....	72
Pikantní rajčatový salát .....	72
Císařský salát .....	73

#### ŠKROBOVÝ SALÁT

Znojemský fazolový salát .....	73
--------------------------------	----

#### NEUTRÁLNÍ SALÁTY

Vidovský zelný salát .....	73
Zelný salát s křenem .....	74
Mixovaný vitaminový salát .....	74
Jemný zelný salát .....	74
Křupavý salát z čínské zeli .....	74
„Oční“ salát .....	75
Svěží mrkvový salát s křenem .....	75
Rajčatový salát s mozzarellou .....	75
Jednoduchý salát z červené řepy .....	76
Řecké letní tzatziky .....	76
Vitaminový zeleninový salát .....	76

## MALÉ SLANÉ DROBNOSTI

### BÍLKOVINNÉ SLANÉ DROBNOSTI

Míchaná vejce s rajčaty .....	77
Kolumbovo vejce .....	77
„Vaječná“ pomazánka .....	77
Sýrová pomazánka .....	78

### NEUTRÁLNÍ SLANÉ DOBROTY

Havířská pomazánka .....	78
Mlsný jazyk .....	78
Česneková bleskovka .....	79
Tvarohová „budapešť“ .....	79
Ředkvičková pomazánka .....	79
Pomazánka à la humr .....	79
Papriky se sýrovým dipem .....	80
Sýrový dort s ředkvičkami .....	80

## OVOCE VE VŠECH PODOBÁCH...

### BÍLKOVINNÉ SLADKÉ DOBROTY

Melounová miska .....	81
Melounové kuličky v citronovém krému .....	81
Citrusový pohár .....	81
Plněné grapefruity po francouzsku .....	82
Jahodová zmrzlina .....	82
Horké maliny s vanilkovou zmrzlinou .....	82
Letní ovocný salát .....	82
Podzimní ovocný salát .....	83
Osvěžující salát .....	83

### ŠKROBOVÉ SLADKÉ DOBROTY

Nepečený ovocný dort .....	83
Píškotový dezert .....	83
Pečená jablka s tvarohovou čepičkou .....	84
Jablkový dezert .....	84
Grilované banány .....	84
Rychlý banánový dezert .....	81
Ovesná miska s banánem .....	85

Banánové pohlazení .....	85
Zimní meruňkový jogurt .....	86
Ranní müsli .....	86
Rýže s banánem .....	86
Banán se šlehačkou .....	86
Banánová zmrzlina .....	86

#### NEUTRÁLNÍ SLADKÉ DOBROTY

Ovocný tvaroh .....	87
Borůvkový tvaroh .....	87
Ořechový jogurt .....	87

## KDYŽ NÁS HONÍ MLSNÁ

#### ŠKROBOVÉ SLADKOSTI

Borůvkový dort .....	88
Müsli koláč s jablky .....	88
Ovesné pagáče .....	89
Ovesné dukátky se zavařeninou .....	90
Domácí müsli tyčinky .....	90
Křupavé snídaňové müsli .....	90
Sladké bochánky .....	91
Mrkvové polštářky .....	91
Univerzální těsto z tvarohu .....	92
Ovesná kaše .....	92
Jáhlová kaše .....	93
Pohanková kaše .....	93

#### A ZÁVĚREM DOMÁCÍ CHLEBA, DALAMÁNKY, PIZZA A PODOBNĚ...

Domácí ořechový chléb .....	94
Tmavý dýňový chléb .....	95
Egyptský chléb .....	95
Česneková bageta .....	96
Kmínové placky .....	96
Kmínové dalamánky .....	97
Celozrnné žemličky .....	97
Sýrové sušenky .....	97
Pizza koláč .....	98
Česnekový chlebiček .....	98



## NA ZDRAVÍ...

### BÍLKOVINNÉ NÁPOJE

Medový punč .....	99
Jahodový koktejl .....	99
Jahodová bowle .....	99
Letní frappé .....	100
Koktejl ze zahrádky .....	100

### NEUTRÁLNÍ NÁPOJE

Vital drink .....	100
Fitnes drink .....	100
Meruňkový koktejl .....	101
Domácí kefír .....	101

<b>Můj tip závěrem</b> .....	103
Seznam doporučené literatury .....	104

## ***Jezte jinak, ale ne méně...***

Základním principem je dělení stravy na **tři základní skupiny**, a to podle odlišného způsobu trávení. Jsou to **bílkoviny (proteiny)**, **škroby (sacharidy, uhlohydráty)** a **neutrální potraviny**. Zjednodušeně řečeno vejce, sýr, maso, ryby a sója se nemá kombinovat s brambory, rýží, knedlíky, těstovinami, chlebem a cereáliemi. Je velice důležité dodržovat správný pitný režim.

### **Základní kombinace**

1. Naplánovat si jídelníček v duchu dělené stravy není nic těžkého a vůbec se nemusíte vzdávat jídel, která vám chutnají. Jednoduše si uvědomte, co jste dříve jedli a průběžně to upravujte a správně kombinujte. Ale raději se vyhněte třem škrobovým nebo bílkovinným jídlům denně. Nahradejte toto jedno jídlo konzumací neutrálních potravin, třeba v podobě zeleninového salátu.
2. Můžete si vybrat: po celý den jíst buď bílkoviny nebo škroby a tyto dny by se měly víceméně střídát, ale je možné jíst pokrmy obou hlavních skupin v jeden den, ale je nutné dodržet tří až čtyřhodinový odstup.
3. Neutrální potraviny je možné libovolně kombinovat s oběma skupinami.
4. Protože neexistuje stoprocentní oddělení bílkovinných a škrobových potravin, můžete si například k snídani dát plátek celozrného chleba lehce namazaného máslem s plátkem sýra či šunky.

# *Podrobné rozdělení potravin*

Tento podrobný přehled vám poskytne přesnou představu o tom, které potraviny a nápoje patří do skupiny bílkovin, škrobů nebo je řadíme k potravinám neutrálním. Navíc jsou uvedeny i potraviny, které se nedoporučuje konzumovat.

## SKUPINA POTRAVIN – BÍLKOVINY

### **1. Tepelně upravená masa**

drůbež, hovězí maso, telecí maso, skopové a jehněčí maso, zvěřina, ryby a plody moře

### **2. Sójové produkty**

sójové boby, sójové mléko, tofu, sójová mouka a další sójové produkty

### **3. Ovoce a zelenina**

většina druhů ovoce – citrusy (pomeranče, mandarinky, citrony, grepy), jablka, hrušky, meruňky, broskve, hroznové víno, ananas, třešně, jahody, maliny, ostružiny, rybíz, angrešt a exotické druhy ovoce jako mango, maracuja, papája.

Lze sem zahrnout i povářená rajčata (při vaření dochází k chemickým změnám, čímž se mění jejich kyselost).

### **4. Ostatní**

vejce, všechny sýry

### **5. Nápoje**

neperlivá voda, ovocný čaj, ovocné šťávy a vodou ředěné šťávy, bílé a červené víno, suché šampaňské

### **Jen občas:**

konzumace vepřového masa a výrobků z vepřového masa

### **Nedoporučuje se:**

tučné uzeniny, smažené řízky (strouhanka patří do jiné skupiny), reveň, brusinky, nakládané produkty

## SKUPINA POTRAVIN – ŠKROBY

### 1. Převážně škrob

celozrnné obilí (pšenice, oves, žito, ječmen, jáhly, neloupaná rýže, pohanka), obilné vločky, celozrnná mouka, celozrnný chléb a pečivo, těstoviny (nejlépe celozrnné nebo bezvaječné), luštěniny (kromě sójových bobů a jejich produktů)

### 2. Ovoce a zelenina

banány, sušené ovoce (kromě rozinek), brambory, kapusta, cukrová kukuřice

### 3. Sladidla

med, javorový sirup, třtinový cukr

### 4. Nápoje

hustá ovocná šťáva a sirupy, pivo

### 5. Ostatní

bramborový škrob, prášek do pečiva, pudinkový prášek

### Nedoporučuje se:

bílá mouka a výrobky z ní, hotová jídla, instantní polévky, bílý rafinovaný cukr, marmelády, želé

## SKUPINA POTRAVIN – NEUTRÁLNÍ POTRAVINY

### 1. Tuky

rostlinné oleje, neztužené margaríny a máslo  
mléčné výrobky – tvaroh, zakysaná smetana, jogurt, mléko, podmáslí, kefír a další zakysané nápoje, smetana do kávy, šlehačka

### 2. Ovoce a zelenina

borůvky, melouny, rozinky, veškeré druhy zeleniny (kromě brambor, kapusty a kukuřice)

### 3. Ostatní

marinované a uzené ryby, houby, výhonky a klíčky, olivy, ořechy (kromě arašídů, které jsou nesnadno stravitelné), semínka, mák, želatina, agar-agar, droždí

#### 4. Koření

bylinky, česnek, křen, všechny druhy koření

#### 5. Nápoje

bylinkové čaje

#### Nedoporučuje se:

majonézy, hotové polévky, nakládané produkty, vysokoprocentní lihoviny

## *O krok hlouběji aneb dělená strava a chemie*

Důležitým aspektem dělené stravy je rovnováha zásad a kyselin. Když potrava prochází naším metabolismem, dochází k uvolňování chemických látek, které mohou být buď kyselinotvorné, nebo zásadotvorné. Strava obsahující hodně masa, těstovin, chleba a pečiva, vajec, konzervovaných potravin, ale málo zeleniny a ovoce je **kyselinotvorná**. Naopak strava bohatá na čerstvou zeleninu a ovoce zvyšuje **zásaditost**. Většina lidí jí mnohem více kyselinotvorných bílkovin než škrobů zásadotvorného ovoce a zeleniny. To působí negativně na náš vnitřní systém, který musí vydávat energii na očistění od nadbytečných kyselin. Přemíra kyselinotvorné potravy zpomaluje odstraňování škodlivých látek z organismu. Někteří odborníci tvrdí, že zvýšená kyselost v těle je původcem mnoha onemocnění, jako revmatismus, artritidy, nervových onemocnění, bolesti hlavy, ledvinových kamenů, žlučnickových kamenů a také má vliv na naše srdce. Pro dobré zdraví potřebujeme obě skupiny potravin a jedním z kladů dělené stravy je to, že automaticky udržuje rovnováhu mezi kyselostí a zásaditostí v organismu.

# DEN ZAČÍNÁ SNÍDANÍ...

Den začněte lehkou snídaní. Volit můžete mezi bílkovinnou, škrobovou či neutrální snídaní. Někteří autoři doporučují jíst ovoce či čerstvou ovocnou šťávu na lačný žaludek.

## ■ BÍLKOVINNÁ SNÍDANĚ ■ ■ ■

Dvě vejce vařená či míchaná a k tomu zelenina – rajčata, okurky, ale žádný chléb či pečivo. Chutná jsou míchaná vejce s rajčaty nebo Kolumbova vejce (recepty na straně 77).

Pokud se rozhodnete pro ovocnou snídaní, pokrájete libovolné množství ovoce (kromě banánů a borůvek) na kostky a připravte z něho ovocný salát. Můžete si připravit větší množství a druhou část sníst jako přesnídávku. Recepty na ovocné saláty najdete na straně 82–83.

Výborný je i sýr cottage smíchaný s pokrájeným jablkem.

*Další nápady na bílkovinné snídaně:*

Melounová miska, citrusový pohár a další recepty sladkých dobrot na straně 81.

### ◆ POMOC PŘI RANNÍM VSTÁVÁNÍ

Sprchování střídavě teplou a studenou vodou se stimující vůní citronu nebo pomeranče vás spolehlivě povzbudí na celý den. Příjemná vůně probudí vaše životní síly a dvojnásobného účinku dosáhnete, jestliže po osprchování vmasírujete do ještě mokré pokožky olej nebo gel s citrusovou vůní.

### *Nápoje:*

Ředěné ovocné a zeleninové šťávy, čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva, medový punč, jahodový koktejl, koktejl ze zahrádky a další recepty nápojů na straně 99–100.

## ■ ŠKROBOVÁ SNÍDANĚ ■ ■ ■

Máte-li rádi obložený chléb, dbejte i v tomto případě na harmonickou skladbu.

Krajíc celozrnného chleba, celozrnná žemle, celozrnný nebo vícezrnný toastový chléb můžeme lehce namazat máslem a doplnit plátky tvrdého sýra či šunky, slabou vrstvou pomazánky (inspirativní recepty na straně 78–79) a podobně.

Výbornou a sytou snídání jsou kaše, třeba ovesná, pohanková či jáhlová (recepty na straně 92–93). Pokud spěcháte, dám vám tip: kupte si ovesné, pohankové a jáhelné vločky, ze kterých si kaši připravíte velice jednoduše – odměřené množství zalijete teplou vodou a nechte asi 20 minut nabobtnat. Poté pokapete medem, smetanou a můžete posypat skořicí. Já si z uvedených vloček připravuji směs, kterou několikrát týdně používám k přípravě výborné kaše.

### *Další nápady na škrobovou snídání:*

- Celozrnnou žemli potřeme máslem, obložíme plátky hermelínu nebo camembertu a posypeme pokrájenou pažitkou.
- Plátky toastového chleba potřeme máslem a hořčicí, vložíme pod gril nebo do hodně vyhřáté trouby a krátce opečeme. Na opečené plátky chleba rozložíme sýr, tenké plátky cibule a krátce zapečeme, než se sýr roztaví.
- Plátek celozrnného chleba potřeme smetanovým sýrem, doplníme plátky rajčete, posypeme pokrájenou pažitkou a mírně osolíme.
- Nasucho opečený plátek celozrnného chleba potřeme česnekem a obložíme plátkem sýra. Ozdobíme kolečky rajčat a bazalkou.
- Plátek celozrnného chleba potřeme smetanovým tvarohovým sýrem a pokapeme medem.

- Plátek knäckebrötu potřeme sýrem cottage a obložíme čerstvou zeleninou.
- Plátky knäckebrötu obložíme plátkem sýra, šunky a rajčete.
- Ranní müsli, rýže s banánem, ovesná miska s banánem a další ranní dobroty na straně 85–86.
- Určitě si pochutnáte i na ovesných pagáčích, kousku müsli koláče s jablky (recepty na straně 88–89).
- Zkuste si čas od času upéci třeba k nedělní snídani voňavý domácí chléb nebo křupavé celozrnné žemličky či kmínové dala-mánky (recepty na straně 94–98).

*Nápoje:*

Čaj roibos, zelený čaj, černý čaj, které můžeme osladit medem.

## ■ NEUTRÁLNÍ SNÍDANĚ ■ ■ ■

*Nápady na neutrální snídane:*

Ořechový jogurt, ovocný tvaroh, borůvkový tvaroh a další ranní dobroty na straně 87.

*Nápoje:*

Podmáslí či kefír, vital drink, fitness drink, meruňkový koktejl a další nápoje na straně 100–101.

### ◆ NEZAPOMÍNEJTE SNÍDAT

Lidé, kteří se nenasnídají, nutí svůj organismus k tomu, aby pracoval „bez paliva“. Je tedy logické, že brzy bojují s únavou a ospalostí. Kolem jedenácté hodiny se dostaví silný hlad, ale s ním i nervozita a špatná nálada. Často v tomto záchvatu hladu sní člověk mnohem více, než kdyby jedl častěji a menší porce. Není divu, že pravidelnou snídání lze také výrazně snížit riziko obezity.



**Jarmila Mandžuková**

# **DĚLENÁ STRAVA**

**Nejíst méně, ale jinak**

Fotografie Isifa Image Service s. r. o.  
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
roku 2008 jako svou 799. publikaci  
Vydání první. AA 3,52. Stran 112  
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská  
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava  
Doporučená cena 128 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.  
Praha 3, Víta Nejedlého 15  
e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7021-910-2