

# **Santiagova Dieta**

snadno k vysněné postavě

Základní informace  
(Zkrácená online verze)

Jakub Molnár  
2018

1 z 14

## Seznámení se s Santiagovou dietou

Santiagova dieta je jedna z neúčinnějších diet, jejímž cílem je snížit váhu na optimum a dlouhodobě ji udržet. Kromě toho, že při této dietě zhubnete, naučíte se také pravidelně jíst, starat se o své tělo a celkově zlepšíte zdraví vašeho organismu.

Santiagova dieta spočívá v tom, že omezíte příjem sacharidů a zároveň navýšíte příjem bílkovin, vitamínů, minerálů a vody. Váš jídelníček bude převážně zaměřen na lehká, málo tučná jídla, jako je zelenina, ovoce, luštěniny apod.

Tato dieta je založena na zcela unikátním přístupu. Nebudete se omezovat a hlavně nebudete škodit svému tělu nadměrnou konzumací masa. Na příjem živočišných bílkovin je zaměřena většina diet. Sice rychle hubnete, ale trávení živočišných bílkovin je náročné a zbytečně vaše tělo zatěžuje. Při této dietě se konzumují plnohodnotné bílkoviny, ale z rostlinných zdrojů. Ukážeme vám jak hubnout zdravě a efektivně.

Santiagova dieta se skládá ze tří jednoduchých fází. V první fázi nám jde hlavně o hubnutí. Proto v první fázi omezujeme sacharidy. Ty jsou hlavním zdrojem energie pro naše tělo, a když jejich příjem omezíme, tělo hledá energii v jiných zdrojích a začne spalovat zásoby uložené v tucích. Díky vysokému příjmu bílkovin v jídelníčku vaše tělo nebude spalovat živiny ze svalů. Což znamená, že zmizí jen tuk a svaly zůstanou. Během Santiagovi diety ve vašem těle dochází také k takzvané ketóze. Je to pozitivní jev, protože díky rychlému spalování tuků v těle se vytváří tzv. ketolátky, které potlačují chuť k jídlu. Proto při této dietě nemáte hlad a tudíž nejste podráždění a zesláblí. Právě naopak, máte dostatek energie na všechno.

## **Santiagova dieta 0-60 dnů**

První fáze se drží 12 dnů, během kterých musíte dodržovat jídelníček a vyvarovat se všech potravin, které by vaše snažení mohli zhatit.

Druhá fáze trvá 13 až 30 dnů dokud člověk nedocílí své vysněné váhy. Stále hubneme, ale postupně do jídelníčku zařazujeme potraviny, které jsme v první fázi musely vynechat. Pokud po 30 dnech nejsme ještě na své cílové váze opakujeme druhou fázi ještě jednou.

Třetí fáze je udržovací a trvá od 31 do 60 dne. V této fázi máme vysněnou váhu a pomocí správného jídelníčku a dodržování pár zásad ji jen udržujeme a nemusíme už držet diety. Cílem celého programu je postupně zhubnout a zároveň se naučit jíst zdravě. Důležité je dokončit dietu do 60 dne.

Poslední fází diety je už jen udržení cílové váhy a k tomu je potřeba dodržovat pár výživových doporučení.

### **Před začátkem diety**

Než začnete tuto dietu, určitě se nejdříve poradte se svým lékařem, zda jste ve vhodné kondici, abyste mohli začít. Dalším krokem je stanovení si jasného cíle. Kam chcete dojít? Kolik chcete zhubnout? Jaký je váš vysněný výsledek? Stanovte si cíl a jděte si za ním. Jakmile budete mít cíl, napište si kde začínáte, udělejte si fotku (tzv. fotku na rozloučenou s vaším starým já), kterou budete moci srovnat s výsledkem. To pro vás bude největší motivace, protože uvidíte pokrok a už se nikdy nebudete chtít vrátit zpět.

Upozornění: Dieta není vhodná pro těhotné a kojící ženy, pro osoby s onemocněním jater a ledvin, osoby s onemocněním diabetem (cukrovkou I. i II. typu). Pokud si nejste svým

zdravotním stavem jisti, navštivte prosím vašeho lékaře pro posouzení vhodnosti diety a jídelníčku.

Všechny recepty jsou koncipovány bez použití masa a mléčných výrobků.

## **Povolené a zakázané potraviny**

### **Povolené potraviny**

#### **Zelenina**

artyčok kardový, artyčok zeleninový, batáty, brokolice, celer řapíkatý, celer bulvový, cibule, cizrna, cuketa, červená řepa, česnek, čekanka, čínské zelí, čočka, dýně, fazol obecný, fazol šarlatový, fenykl, hlávková kapusta, hlávkové zelí, hrachové lusky, chřest, jam zelený, kadeřávek, kapusta, kapusta růžičková, kedluben, křen, kukuřice, květák, lilek, mangold, meloun galia, meloun honeydew, maloun kantalup, meloun vodní, mochně peruánská, mrkev, mungo, okurka salátová, okra, paprika červená, paprika světlá, paprika žlutá, paprika zelená, pastinák setý, patizon, petržel, pekingské zelí, polníček, pór, rajče, rajčata cherry, rebarbora, roketa setá, rukola, růžičková kapusta, ředkvičky, salát hlávkový, salát chřestový, sója, šalotka, špenát, šťovík zahradní, topinambur, tuřín, wasabi, zázvor, zelí bílé, zelé červené

#### **Ovoce**

ananas, angrešty, avokádo, banán, bez černý, borůvky, broskve, brusinky, bluma, citron, čerimoja, černý rybíz, červená rybíz, datle, fiky, fuchsie, granátové jablko, guarana, grapefruit, hrozny bílé, hrozny modré, hrušky, jablka, jahody, jackfruit, japonský ostružník, jedlé kaštany, kaki, karambola, kdoule, kiwi, klikvy, kokos,

kumkvat, kustovnice čínská, kvajáva, liči, limeta, maliny, mango, meruňky, moruše, marakuja, nektarinka, olivy, opuncie, ostružiny, papája, pitahaya, pomelo, pomeranč, rambutan, švestky, šípky, tamarind, třešně, višně

## **Zakázané potraviny**

- oleje v tekuté nebo tuhé formě (olivový, řepkový, slunečnicový, margaríny, sádlo aj.)
- červené maso (hovězí, vepřové)
- bílé maso (kuřecí, krůtí, rybí)
- uzeniny (klobásy, párky, šunky aj.)
- mléčné výrobky obecně (mléko, máslo, jogurty, sýry, laktóza aj.)
- sladkosti (čokolády, dorty, cukroví, pochutiny, tyčinky, proteinové tyčinky, koblihy aj.)
- pizza, tousty, topinky
- cukr (rafinovaný, hnědý, řepkový, med, melasa, včetně syropů aj.)
- brambory, knedlíky, těstoviny z pšenice
- chipsy, tyčinky, kreky, slané oříšky
- smažené jídlo
- běžné pečivo (rohlík, chleba, pletýnka aj.)
- slazené nápoje (kolové nápoje, ochucené vody, energetické nápoje, džusy, syrupy)
- kečupy a slazené omáčky
- sušené slazené ovoce
- žvýkačky a bonbóny
- sůl a koření směsi obsahující sůl
- veškerý alkohol (pivo, víno, destiláty)

## **Pitný režim**

Během celé diety od dne 0-60 je potřeba dodržovat minimální příjem 1,5-3 litry tekutin denně. Mezi tekutiny

se počítá voda (neochucená, nesycená a neslazená) a čaj (pouze nearomatizovaný).

Aby dieta byla rozmanitá, rozhodl jsem se, že každý den máte dva rozdílné recepty jídel na oběd a večeři. Samozřejmě pokud se vám nechce až tak často vařit, tak doporučuji zvolit recept z rejstříku v knize, který vám případně chuťově nejlepší a klidně jej připravte na více dnů. Koncipoval jsem a chtěl vám nabídnout co nejvíc možností a tak je v rejstříku receptů (knihy) opravdu hodně na výběr.

### **Santiagova dieta 0-12 den**

První fáze se drží 12 dnů, během kterých musíte dodržovat jídelníček a vyvarovat se všech potravin, které by vaše snažení mohli zhatit.

Vzorový jídelní plán od strany 7.

### **Santiagova dieta 13-30 den**

Druhá fáze trvá 13 až 30 dnů dokud člověk nedocílí své vysněné váhy. Stále hubneme, ale postupně do jídelníčku zařazujeme potraviny, které jsme v první fázi musely vynechat. Pokud po 30 dnech nejsme ještě na své cílové váze opakujeme druhou fázi ještě jednou.

Vzorový jídelní plán od strany 7.

### **Santiagova dieta 31-60 den**

Třetí fáze je udržovací a trvá od 31 do 60 dne. V této fázi máme vysněnou váhu a pomocí správného jídelníčku a dodržování pár zásad ji jen udržujeme a nemusíme už držet

diety. Cílem celého programu je postupně zhubnout a zároveň se naučit jíst zdravě. Důležité je dokončit dietu do 60 dne.

Vzorový jídelní plán níže.

## Vzorový jídelní plán 1. a 2. Fáze

	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	2. Večeře
DEN 0	Fit-day detox	Zeleninové smoothie	Ovocné smoothie	Fit-day detox	Ovocné smoothie	Fit-day detox
DEN 1	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Falafel s brokolicí a rýží	Fit-day Protein natural	Falafel v pitě	Fit-day Protein čokoláda
DEN 2	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Polévka z červené čočky	Fit-day Protein natural	Miska plná vitamínů	Fit-day Protein čokoláda
DEN 3	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Tofu teriyaki s rýží	Fit-day Protein natural	Tofu na paprice s rýží	Fit-day Protein čokoláda
DEN 4	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Bylinkový salát s fazolemi	Fit-day Protein natural	Plněné batáty	Fit-day Protein čokoláda

DEN 5	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Salát s tofu a zelenými fazolkami	Fit-day Protein natural	Curry s rýží	Fit-day Protein čokoláda
DEN 6	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Mrkvové placičky s česnekovým dipem	Fit-day Protein natural	Opákané rýžové nudle	Fit-day Protein čokoláda
DEN 7	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Super salát plný vitamínů	Fit-day Protein natural	Jarní závitky	Fit-day Protein čokoláda
DEN 8	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Grilovaný sejtan se zeleninou	Fit-day Protein natural	Mexický wrap	Fit-day Protein čokoláda
DEN 9	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Grilovaná zelenina s humusem bez oleje	Fit-day Protein natural	Salát s quinoou	Fit-day Protein čokoláda
DEN 10	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Quinoa nasladko	Fit-day Protein natural	Houbové chili s rýží	Fit-day Protein čokoláda



DEN 11	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Kapustičky s quinoou	Fit-day Protein natural	Cous cous se zeleninou	Fit-day Protein čokoláda
DEN 12	Fit-day Protein čokoláda	Fit-day smoothie	Tofu praženice s quinoou	Fit-day Protein natural	Těstoviny s salát	Fit-day Protein čokoláda
DEN 13	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Plněný lilek	Fit-day Protein natural	Cizrnový salát plný vitamínů	Fit-day Protein čokoláda
DEN 14	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Mléčná rýže s horkými malinami	Fit-day Protein natural	Čočková polévka	Fit-day Protein čokoláda
DEN 15	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	“Krupicová” kaše	Fit-day Protein natural	Brokoliová polévka	Fit-day Protein čokoláda

DEN 16	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Tempeh s rýží	Fit-day Protein natural	Quinoa po mexicku	Fit-day Protein čokoláda
DEN 17	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Dýňová polévka	Fit-day Protein natural	Cuketové placičky	Fit-day Protein čokoláda
DEN 18	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Cuketové nudle	Fit-day Protein natural	Plněná špagetová dýně	Fit-day Protein čokoláda
DEN 19	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Kaše ze sladkých brambor s tofu	Fit-day Protein natural	Houbové rizoto	Fit-day Protein čokoláda
DEN 20	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Brokolice placičky	Fit-day Protein natural	Zelené špízy s tzatziki	Fit-day Protein čokoláda

DEN 20	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Brokolice placičky	Fit-day Protein natural	Zelení nové špízy s tzatziki	Fit-day Protein čokoláda
DEN 21	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Salát s mangem a tofu	Fit-day Protein natural	“Smažený” květák	Fit-day Protein čokoláda
DEN 22	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Tapenád a z černých oliv	Fit-day Protein natural	Rajčatová polévka	Fit-day Protein čokoláda
DEN 23	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Beluga čočka s rajčaty a avokádem	Fit-day Protein natural	Rýžové nudle se zeleninou a tofu	Fit-day Protein čokoláda
DEN 24	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarinka, pomeranč	Burgery z červené řepy	Fit-day Protein natural	Fazolevé burgery se salátem	Fit-day Protein čokoláda

DEN 25	Fit-day Protein čokolád a	2x kus ovoce - banán, mandarin ka, pomeran č	Bezlepk ové wafle	Fit-day Protein natural	Hráško vý krém	Fit-day Protein čokolád a
DEN 26	Fit-day Protein čokolád a	2x kus ovoce - banán, mandarin ka, pomeran č	Květáko vé curry s červeno u čočkou	Fit-day Protein natural	Paprika plněná quino u	Fit-day Protein čokolád a
DEN 27	Fit-day Protein čokolád a	2x kus ovoce - banán, mandarin ka, pomeran č	Rizoto se žampion y	Fit-day Protein natural	Batáty se špenát em a tofu	Fit-day Protein čokolád a
DEN 28	Fit-day Protein čokolád a	2x kus ovoce - banán, mandarin ka, pomeran č	Paprikov é lečo se sezame m	Fit-day Protein natural	Celerov é pyr é s falafele m a rajčato vou omáčk ou	Fit-day Protein čokolád a

DEN 29	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarin ka, pomeran č	Nemaso vý salát	Fit-day Protein natural	Vydatn á polévka s quinou	Fit-day Protein čokoláda
DEN 30	Fit-day Protein čokoláda	2x kus ovoce - banán, mandarin ka, pomeran č	Sushi maki s japonsk ými houbami	Fit-day Protein natural	Rizoto s červen ou řepou	Fit-day Protein čokoláda

Na jaký recept například se můžete těšit?

## Batáty se špenátem a tofu

-----  
Ingredience:

2 batáty  
150 g mraženého špenátu  
1 cibule  
1 stroužek česneku  
pepř  
100g tofu natural



-----  
Postup:

Přehřejeme si troubu na 200°C. Batáty důkladně umyjeme a podélně rozkrojíme na dvě půlky. Poté je rozložíme na plech s pečícím papírem řezem dolů.

Pečeme je asi 30 minut, dokud nebudou měkké.

Zatím si podusíme špenát. V hrnci si osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku s česnekem (cca 1 minutu). Poté přidáme špenát a podlijeme vodou aby se nepřipálil. Dusíme dokud špenát nezměkne. Opepříme a přidáme nadrobené tofu. Vaříme ještě 5 minut a pak dáme stranou.

Jakmile jsou batáty měkké. Vyjmeme je z trouby a podáváme je plněné směsí špenátu a tofu.

---

Nutriční tabulka receptu:

Kcal/kj	bílkoviny	sacharidy	tuky	vláknina
433/1811	18,9 g	76,2 g	6,2 g	13,5 g

Více informací najdete v elektronické knize.

Autor: Jakub Molnár, 2018

**2019 © Enigem, s.r.o. všechna práva vyhrazena**