

Aprecieri ale medicilor și experților despre **JORGE CRUISE**

„*Gata cu grăsimea încăpățânată!* (*Stubborn Fat Gone!*[™]) este plină de informații științifice de calitate și de bun-simț.

Acest program este fabulos!”

— Dr. CHRISTIANE NORTHRUP,

Obstetrician-ginecolog și autoare a volumelor *Women's Bodies, Women's Wisdom* (*Trupul femeii, înțelepciunea femeii*) și *The Wisdom of Menopause* (*Înțelepciunea menopauzei*), bestselleruri *New York Times*

„Mulțumesc, Jorge... pentru că întotdeauna faci ceea ce spui!”

— LESLIE SANSONE,

Creatoare a antrenamentelor *Walk at Home* (*Plimbă-te prin casă*)

„Atunci când vine vorba de sănătate, să te gândești la viitor îți va permite să eviți obezitatea și boala și să-ți asiguri longevitatea. Programul lui Jorge izvorăște dintr-o știință progresistă care îți poate schimba cu adevărat corpul.”

— RAY KURZWEIL,

Om de știință renumit la nivel mondial și autor al *The Singularity is Near: When Humans Transcend Biology* (*Singularitatea este aproape: Când oamenii transcend biologia*) și *Fantastic Voyage: Live Long Enough to Live Forever* (*Călătorie fantastică: Trăiește destul încât să trăiești veșnic*)

„Din nou, Jorge este pe cale de a descoperi ceva important; grăsimea abdominală este cu siguranță un indicator al sănătății precare.”

— SUZANNE SOMERS,

Actriță și autoare a bestsellerului *Breakthrough: Eight Steps to Wellness* (*Descoperire: Opt pași către starea de bine*)



Ken a pierdut 27 de kilograme. Amy a pierdut 18 kilograme.

„Indiferent cât de multe kilograme vrei să dai jos, categoric o poți face, cu condiția să crezi în tine!” – Anthony



Eleanor a pierdut 35 de kilograme. Anthony a pierdut 95 de kilograme.



Maria a pierdut 70 de kilograme. Jon a pierdut 18 kilograme.



Amber a pierdut 24,5 kilograme. Michelle a pierdut 39 de kilograme.



Kelly a pierdut 31 de kilograme. Kelli a pierdut 13,5 kilograme.



Michelle a pierdut 9 kilograme. Darla a pierdut 11 kilograme.



Ashlee a pierdut 42 de kilograme. Deborah a pierdut 32,5 kilograme.



Rosalie a pierdut 38,5 kilograme. Gloria a pierdut 9 kilograme.

„Tot ce trebuie să faci este
să crezi în tine și să urmezi
recomandările lui Jorge,
iar restul va veni de la sine.” – Darla



Alexandra a pierdut 7 kilograme. Ron a pierdut 9 kilograme.



Ashley a pierdut 22,5 kilograme. Alicia a pierdut 7 kilograme.



Karl a pierdut 16 kilograme.

Maria a pierdut 13,5 kilograme.



Mirian a pierdut 19 kilograme. Stephen a pierdut 6 kilograme.

„Am încercat planul lui Jorge
și am descoperit în sfârșit
ce funcționează cu adevărat.”

– Nicole



Robin a pierdut 18 kilograme. Nancy a pierdut 52 de kilograme.



Karen a pierdut 7 kilograme. Jessica a pierdut 26 de kilograme.



Nicole a pierdut 39 de kilograme. Kim a pierdut 8 kilograme.

Gata cu grăsimea încăpățânată!

stubborn fat gone!™

Jorge Cruise

Gata cu grăsimea încăpățânată!

stubborn fat gone!™

descoperă programul Think Fit™ (Gândește corect)
pentru a pune capăt stresului
și a pierde 700 grame în fiecare zi

Echipa JorgeCruise.com, Inc.: Managing director: Oliver Stephenson/JorgeCruise.com, Inc. • Executive assistant: Kristin Penne/JorgeCruise.com, Inc.

Avertisment: Informațiile oferite aici sunt menite să te ajute să iei decizii documentate în legătură cu corpul și sănătatea ta. Sugestiile pentru alimentele specifice recomandate în acest program nu sunt menite să înlocuiască îngrijirea medicală adecvată sau necesară. Înainte de a începe orice program de dietă sau de exerciții fizice, consultă-ți întotdeauna medicul. Dacă ai simptome medicale specifice, consultă-ți medicul imediat. Dacă vreuna dintre recomandările din acest program vine în contradicție cu sfaturile medicului tău, ai grijă să îl consulți înainte de a începe. Menționarea, în această carte, de produse, companii, organizații sau autorități nu implică susținerea acestora de către autor sau editură; menționarea în carte a unor companii, organizații sau autorități nu presupune nici că acestea susțin în vreun fel cartea de față. Autorul și editura nu își asumă responsabilitatea pentru nicio daună, personală sau de altă natură, ce ar putea rezulta din procedurile acestui program.

Imagini ale produselor, mărci și nume de mărci sunt folosite pe parcursul acestei cărți pentru a descrie și a informa cititorul cu privire la diverse produse patentate ce sunt deținute de alții. Prezentarea unor astfel de informații este destinată să avantajeze proprietarul produselor și al mărcilor, și nu să încalce marca, dreptul de autor sau alte drepturi; nici să emită vreo pretenție asupra mărcii, alta decât cea impusă de către proprietar. Informația conținută în această carte nu a beneficiat de niciun sprijin din partea proprietarilor unor astfel de produse și mărci, iar includerea de mărci de produse în această carte nu are în vedere obținerea unui astfel de sprijin.

Materialul de referință din această carte a fost compilat din mai multe surse și toate informațiile erau corecte în momentul editării ei. Adresele de internet menționate în această carte erau valabile în momentul în care această carte a fost dată spre tipărire.

MĂRCI

- The Belly Fat Cure
- S/C Value
- Carb Swap System
- Sugar Calories
- Eat Fit
- 8 Minutes in the Morning
- Happy Hormones, Slim Belly
- 3-Hour Diet
- Skinny Waffle
- Simply Fit
- Stubborn Fat Gone
- The 100
- Women's Carb Cycling
- Think Fit
- Move Fit

Iui Leslie Marcus,

draga mea prietenă și confidentă.
Creativitatea ta nu cunoaște limite.

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> , de JJ Virgin	17
<i>Bun-venit</i>	19
CAPITOLUL 1: Frustrarea provocată de grăsimea abdominală încăpățânată	21
CAPITOLUL 2: Think Fit™ și Oprește stresul	27
CAPITOLUL 3: Eat Fit™ și dă jos 700 de grame pe zi	33
CAPITOLUL 4: BONUS: Move Fit™ pentru a arde mai multă grăsime încăpățânată	61
CAPITOLUL 5: Ghidul tău de 12 săptămâni	73
CAPITOLUL 6: Pierde grăsime abdominală încăpățânată chiar săptămâna <i>aceasta!</i>	79
CAPITOLUL 7: Atinge-ți țelurile	95
CAPITOLUL 8: Redenumeste-ți bucătăria „Centrul de pierdere a grăsimii”	111
CAPITOLUL 9: Sporește-ți încrederea	127
CAPITOLUL 10: Să știi că luarea în greutate nu este din vina ta	143
CAPITOLUL 11: Spune <i>Da</i> mâncatului și ieșitului în oraș!	159
CAPITOLUL 12: Ține la distanță grăsimea încăpățânată fără efort!	175
CAPITOLUL 13: Concentrează-te pe succes	191
CAPITOLUL 14: Lasă-ți corpul să se <i>miște</i>	207
CAPITOLUL 15: Înțelege nevoia de răsfăț	223
CAPITOLUL 16: Vezi un <i>tu</i> cu un nou brand!	239
CAPITOLUL 17: Împărtășește-ți bucuria	255
CAPITOLUL 18: Întrebări frecvente	271
 <i>Resurse pentru sănătate</i>	 275
<i>Bibliografie selectivă</i>	281
<i>Mulțumiri</i>	289
<i>Despre autor</i>	293



Cuvânt-Înainte

Jorge Cruise a gândit un plan inteligent, ușor de adoptat, care te ajută să scapi odată pentru totdeauna de grăsimea abdominală încăpățânată. El înțelege că vrei rezultate rapide și că nu ai ore întregi la dispoziție pentru a pregăti rețete elaborate sau pentru a face exerciții la sala de fitness. Aici, simplitatea este cheia, iar el o descompune în trei componente ușor de pus în practică: Think Fit™ (Gândește Corect), Eat Fit™ (Mănâncă Corect) și Move Fit™ (Mișcă-te Corect).

Jorge elimină, cu fiecare pas al planului, improvizațiile inutile. În timp ce citești, îl simți de parcă ar fi lângă tine, ghidându-te și încurajându-te în fiecare zi.

În decursul următoarelor 12 săptămâni, vei deveni din ce în ce mai conștient de alegerile și de gândurile tale. Îți recomand cu tărie să-ți notezi succesele într-un jurnal. Înregistrarea lor, pas cu pas, îți va consolida noile obiceiuri în materie de alimentație, exerciții fizice și gândire. Acest exercițiu zilnic îți va crea o mentalitate optimistă, care te va ajuta să rămâi pe această direcție.

Felul în care faci un lucru determină felul în care faci totul. S-ar putea să începi acest program dorindu-ți doar să dai jos din grăsimea abdominală încăpățânată (și o vei face), dar, pe parcursul drumului, îți vei reduce riscul de îmbolnăvire, te vei simți și vei arăta mai bine și vei descoperi o nouă energie și o nouă poftă de viață.

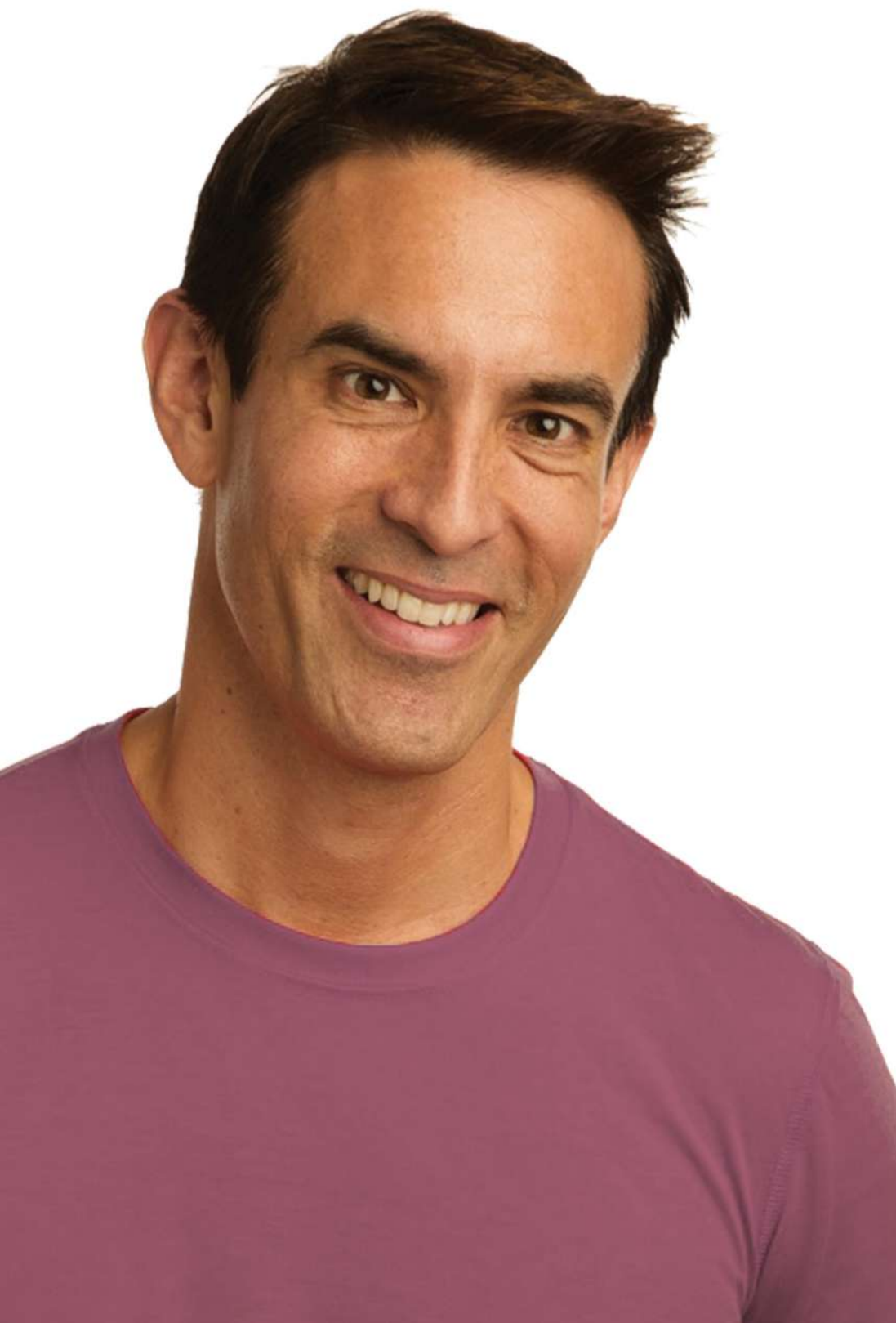
De aceea, *Gata cu grăsimea încăpățânată!* (*Stubborn Fat Gone!*) transcende în ultimă instanță calitatea de simplă carte de diete, ajungând la ceva mult mai personal. Pierderea grăsimii devine o metaforă pentru viață: Reușește în privința aceasta și totul se va schimba în bine.

Bucură-te de călătorie!

— **JJ VIRGIN, specialistă în nutriție, în abordare holistică și fitness**

Celebra expertă în nutriție și fitness JJ Virgin își ajută clienții să piardă în greutate rapid, odată cu scăderea de intoleranță la anumite alimente și anihilarea poftelor de dulciuri. Este autoarea bestsellerurilor *New York Times*: *The Virgin Diet: Drop 7 Foods, Lose 7 Pounds, Just 7 Days* (*Dieta Virgin: Renunță la 7 alimente, pierde 7 livre* în doar 7 zile*); *The Virgin Diet Cookbook: 150 Easy and Delicious Recipes to Lose Weight and Feel Better Fast* (*Cartea de bucate pentru Dieta Virgin: 150 de rețete simple și delicioase pentru a pierde în greutate și a te simți mai bine rapid*) și *JJ Virgin's Sugar Impact Diet: Drop 7 Hidden Sugars, Lose up to 10 Pounds in Just 2 Weeks* (*Dieta cu impact asupra zahărului, a lui JJ Virgin: Renunță la 7 zaharuri ascunse, pierde până la 4,5 kilograme în doar 2 săptămâni*). JJ este, de asemenea, blogger pentru *The Huffington Post*, *MindBodyGreen* și alte publicații, precum și o prezentă populară la TV, radio și în reviste. Află mai multe pe www.jjvirgin.com.

* Livră, unitate de măsură pentru masă, folosită în special în țările anglo-saxone, cu o valoare de aproximativ 0,45 kg. (n. tr.)



Bun venit la *Gata cu grăsimea încăpățânată!* (Stubborn Fat Gone!™)

Timp de peste un deceniu, mi-am concentrat întreaga pasiune pentru a ajuta milioane de oameni să fie sănătoși și să piardă în greutate, urmărind cu precădere grăsimea care îi deranjează cel mai mult – GRĂSIMEA ABDOMINALĂ. Aceasta îți poate strica o zi de plajă, o noapte petrecută în oraș sau o simplă activitate la școală. Pentru mulți, poate părea că, indiferent ce programe încearcă sau ce dietă la modă urmează, această grăsime periculoasă și încăpățânată nu va dispărea, lăsându-i și mai frustrați și mai stresați.

Aceasta este prima mea carte care se concentrează pe componenta ascunsă ce îți afectează greutatea... stresul. Atunci când hormonii stresului sunt activați, corpul produce mai multă grăsime abdominală. Am învățat, după ce am lucrat cu nenumărați clienți online și cu celebrități care țin o dietă săracă în calorii zaharose, că grăsimea abdominală încăpățânată nu va dispărea decât dacă ai control asupra hormonilor stresului.

Gata cu grăsimea încăpățânată! este un plan nou-nouț, care nu se oprește doar la a-ți spune ce alimente trebuie să mănânci pentru a pierde 700 de grame pe zi ci se ocupă, în sfârșit, de această componentă lipsă ce te-a făcut să fii frustrat atât de mult timp. Numesc această abordare lipsită de stres, menită să îți îmbunătățească mentalitatea, Think Fit™.

Această carte combină cele mai bune informații științifice și cele mai noi cercetări despre grăsimea cel mai greu de dat jos, într-un plan complet de 12 săptămâni. Gândește-te la această carte ca la un plan de reconstrucție totală a stilului tău de viață, avându-mă pe mine ca instructor personal, la fiecare pas al drumului. Înainte de a începe, îți sugerez să vizitezi [Facebook.com/JorgeCruise](https://www.facebook.com/JorgeCruise) și să te alături paginii mele de fani pentru a întâlni alți oameni care urmează acest plan și pentru a obține sprijin suplimentar.

Sunt încântat să te însoțesc în această călătorie și să asist la transformarea ta totală!

Instructorul tău,
JORGE CRUISE

* Ca unități de măsură folosite în bucătărie, menționăm că o ceașcă este echivalentă cu 16 linguri, 48 de lingurițe, însemnând circa 240 de mililitri.

De asemenea, o lingură se consideră că reprezintă 15 mililitri.



01

frustrarea provocată de grăsimea abdominală încăpățânată

Nu este vina ta.

În fiecare zi, în timp ce lucrez cu clienți pe pagina mea de Facebook, aud întruna cât de dificil e să scapi de grăsimea abdominală. Este o luptă *bine cunoscută*. Atunci când John F. Kennedy a fost investit în funcție* și Martin Luther King, Jr. a susținut discursul „I have a dream”*** (Am un vis), peste 2 milioane de americani erau obezi (13% din po-

* Se referă la momentul în care John Fitzgerald Kennedy (1917-1963), politician american, a devenit cel de-al 35-lea președinte al S.U.A. la 20 ianuarie 1961. (n. tr.)

** *I have a dream*, în română, *Am un vis*, este un discurs public aparținând activistului american pentru drepturi civile, Martin Luther King, Jr., susținut la 28 august 1963, în timpul marșului de la Washington, în care cere sfârșitul rasismului în SUA. (n. tr.)

pulație). Astăzi, numărul a ajuns la 35% din populație, aproape 110 milioane de americani. Când îi incluzi și pe cei *supraponderali*, numărul crește dramatic. Potrivit Studiului Național de Evaluare a Sănătății și Nutriției, două treimi dintre americani (mai mult de 215 milioane de oameni) sunt acum supraponderali sau obezi.

Poate și mai îngrijorător de-atât este că, în tot acel răstimp, ne-am străduit din rășputeri să pierdem în greutate. Potrivit statisticilor recente, aproximativ 108 milioane de americani sunt în prezent la dietă. Oamenii numără kaloriile, fac exerciții la sală și apelează la chirurgi, într-o încercare disperată de a da jos kilogramele în plus. În ciuda faptului că am cheltuit 60,5 miliarde

Pericolele pe care le implică grăsimea abdominală

Grăsimea abdominală se numără printre cele mai serioase amenințări asupra sănătății, în America. A avea fie și cu 2% mai multă grăsime abdominală decât media presupune un risc cu 39% mai mare de a dezvolta una dintre următoarele afecțiuni:

- boli de inimă
- diabet de tip 2
- cancer
- atac de cord

de dolari numai în 2013 pentru pierderea în greutate, taliile noastre continuă să crească în loc să se micșoreze. Oricât de mulți bani cheltuim ca nație, pur și simplu nu reușim să scăpăm de epidemia de obezitate.

Pe copertele revistelor despre celebrități, ca *People*, *Closer* și *Us Weekly*, titlurile trâmbițează întotdeauna în ce fel o anumită celebritate își menține silueta folosind ultima tendință în materie de diete și promet să ne arate cum putem și noi să scăpăm de kilograme dacă muncim pentru asta. Ne întrebăm dacă am putea pierde în greutate numai dacă am avea moștenirea

genetică „potrivită”, instructori personali scumpi, voință de fier și cei mai buni chirurghi din lume. Dar dacă ți-aș spune că e mai simplu de-atât?

Te simți stresat?

Mai mult decât obiceiurile alimentare proaste și decât faptul că nu facem mișcare, componenta ascunsă care ne afectează greutatea este stresul ce ne activează hormonii stresului. Este atât de insidios și atât de prevalent în viețile noastre, încât Asociația Americană de Psihologie (APA – American Psychological Association) numește stresul cronic drept „o criză de sănătate publică”. Potrivit unui sondaj recent realizat de APA, Stresul în America, 22% dintre americani au raportat că sunt afectați de stres sever, și 44% au raportat că nivelul lor de stres a crescut în ultimii cinci ani.

Sunt două categorii de stres: distres și eustres. Majoritatea oamenilor recunosc că evenimentele negative cauzează stres, cum ar fi divorțul, pierderea unei persoane dragi, o slujbă dificilă sau obligația de a te zbate ca să plătești facturile. Acesta este „distresul”, care rezultă din situații neplăcute. Dar ceea ce o mulțime de oameni nu realizează este că evenimentele fericite pot fi, la rândul lor, stresante. Să te căsătorești, să ai un copil, să întâlnești oameni noi, să ai o slujbă care-ți

oferă satisfacții sau orice alte experiențe pozitive care te fac să te simți motivat și emoționat cauzează „eustresul.” Numitorul comun este schimbarea. Într-adevăr, orice schimbare este stresantă.

Stres egal grăsime abdominală

Atunci când ești stresat, hipotalamusul, o regiune foarte mică de la baza creierului anterior, trimite un semnal glandei pituitare, care îți solicită glandele suprarenale, localizate deasupra rinichilor, să elibereze un val de hormoni, în principal hormonul stresului, cortizol. Nu contează dacă te grăbești să te încadreză într-un termen-limită sau dacă fugi de un leu flămând, răspunsul corpului tău este același: eliberează cortizol pentru a-ți menține crescut nivelul de zahăr din sânge și pentru a-ți da energia de care ai nevoie ca să faci față factorului de stres.

Când este la nivel optim în corp, cortizolul ajută la reglarea tensiunii arteriale și a nivelului de zahăr din sânge, acționează ca anti-inflamator și ajută la reglarea sistemului imunitar. Într-adevăr, acționează ca un mecanism protector pentru corp. Te ajută, de asemenea, să folosești depozitul de grăsime și să-l transformi în energie. Când se încadrează în limitele normale, cortizolul este un stimulent minunat pentru sănătatea ta.

Însă organismul tău nu este echipat să facă față unui nivel constant ridicat al acestui hormon. Întorcându-ne la exemplul nostru, dacă ai fi îngrijorat că ai putea deveni masă pentru leu, odată ce ai scăpa, corpul tău s-ar calma și nivelul de cortizol din corpul tău ar scădea, la rândul său. Dar, în zilele

O mulțime de oameni nu știu că evenimentele fericite pot fi, la rândul lor, stresante.

noastre, întotdeauna există un termen-limită – sau o factură sau o provocare în relație sau o mie de mesaje la care trebuie să răspunzi. Pare că niciodată nu vei putea scăpa de stres, așa că nivelul tău de cortizol este în mod cronic ridicat, adunându-se în sângele tău și provocând daune în diverse feluri. Un studiu publicat în ziarul *Obesity Research* (Cercetare privind obezitatea) a descoperit că, atunci când femeile supraponderale erau expuse la stres timp de o oră, cele care

aveau un raport talie-șold ridicat (și, prin urmare, mai multă grăsime abdominală) au secretat mai mult cortizol decât cele care aveau un raport scăzut. Atunci când cercetătorii au făcut cercetări cu privire la mediul lor de proveniență, au descoperit că femeile cu talii mai mari aveau abilități mai slabe de a face față situațiilor, precum și schimbări de dispoziție mai frecvente.

În timpul studiului, toate femeile s-au înfuriat ca reacție la sarcinile stresante ce le-au fost date, însă interesant e că femeile cu talii mai mari s-au înfuriat mai puțin. Oamenii de știință au speculat că asta s-a întâmplat din cauză că aceste femei s-au simțit neajutorate în fața stresului. Ei au sugerat că strategia unei persoane de a face față unei situații ar putea influența felul în care corpul reacționează la stres, eliberează cortizol și distribuie grăsime. Stresul combinat cu un set mai mare de abilități de a face față situațiilor generează mai multă grăsime.

Alt studiu, de această dată efectuat la Universitatea Yale, a descoperit că stresul avea legătură cu grăsimea abdominală în exces chiar și la femeile care, în rest, erau zvelte. Cercetătorii au expus femeile la situații stresante pe o perioadă de patru zile. Femeile cu raport talie-șold mai mare, indiferent dacă erau supraponderale sau slabe, s-au simțit mai amenințate, au avut rezultate mai slabe la teste și au secretat mai mult cortizol. Chiar și în timpul ultimelor zile, femeile slabe cu raport talie-șold ridicat au secretat mai mult cortizol ca reacție la stresul de laborator decât femeile slabe cu raport scăzut. Oamenii de știință au tras concluzia că atunci când ai grăsime abdominală ești mai vulnerabil la stres.

O altă explicație pentru luarea în greutate este că nivelul ridicat de cortizol crește apetitul și pofta de mâncare. Un studiu publicat în revista *Appetite* a scos la iveală faptul că, atunci când oamenii erau expuși la stres cronic, erau mai flămânzi,

Știi
că?

Oamenii care sunt **amabili** au cu **23%** mai puțin cortizol, hormonul stresului.

simțeau o poftă mai mare pentru alimente non-nutritive și se luptau cu mâncatul dezinhibat și în exces. Din păcate, stresul ne împinge mai degrabă să facem alegeri proaste decât să optăm pentru o salată cu pui la grătar.

Stresul și grăsimea abdominală neucid

Nivelul ridicat de cortizol crește riscul pentru multe probleme de sănătate, inclusiv boli de inimă. Secreția de cortizol indusă de stres conduce nu numai la grăsime abdominală încăpățânată, ci și la o proastă funcționare a sistemului imunitar și la un metabolism slăbit.

Factori surprinzători pot duce la creșteri ale nivelului tău de cortizol. De exemplu, cât de mult cortizol crezi că este conținut într-o prăjiturică? Deși nu există o cantitate măsurabilă a hormonului stresului în sine ascunsă într-o prăjiturică, zahărul și făina rafinată ce se află acolo îți determină corpul să se streseze și să secrete cortizol ca răspuns. Cum așa?

Imaginează-ți că ești șoferul unei mașini de curse fin reglate. Echipajul de la boxe se va asigura că o alimentează cu combustibil de calitate superioară pentru fiecare cursă. Totuși, dacă ei pun în rezervor benzină obișnuită, de genul celei pe care o găsești la stația locală, mașina ar fi supusă unui stres crescut

din cauza impurităților, printre altele, și ar începe să se defecteze. Exact ca atunci când alimentezi o mașină cu combustibil de proastă calitate, când îți alimentezi corpul cu mâncare de proastă calitate, îți supui organismul la stres.

S-a dovedit, de asemenea, că lipsa de somn crește nivelul de cortizol. Așa că, dacă nu dormi suficient, consecințele sunt mai serioase decât să fii pur și simplu iritat și să caști continuu. Atunci când nu dormi suficient, se creează un efect de domino, pentru că nivelul crescut de cortizol îți afectează sistemul imunitar. Asta explică de ce ți se spune să te odihnești atunci când ești bolnav. Explică, de asemenea, de ce un drum lung cu avionul și încercarea de a dormi într-un loc nou te pot face să respiri greu.

Experții de la Asociația Americană pentru Sănătatea Inimii și Asociația Americană de Diabet sunt de acord că grăsimea abdominală în exces determină secreția în ficat a acizilor grași și a hormonilor, generând cantități în exces de glucoză, ce îți stresează corpul și cresc nivelul de insulină, conducând la rezistență la insulină. Aceasta poate duce direct la diabet de tip 2*, lăsându-te

* Diabetul zaharat de tip 2 este o afecțiune metabolică caracterizată de un nivel ridicat al zahărului în sânge, în contextul rezistenței la insulină și al deficienței de insulină. (n. tr.)

vulnerabil și în fața altor afecțiuni, cum ar fi pierderea vederii, boli de inimă, depresie, deteriorare a nervilor, boli ale gingiilor, probleme ale pielii, probleme de circulație și accident vascular cerebral. Realitatea este că diabetul îți poate reduce speranța de viață și cauzează aproximativ 70 000 de decese anual în SUA.

Vestea bună este că eu, în calitate de instructor al tău, îți voi arăta soluția care te va scăpa, în sfârșit, de această grăsime periculoasă și încăpățânată. În următorul capitol, vei descoperi motivele pentru care ceea ce gândești poate fi mai puternic decât aproape orice alt factor ce influențează nivelul de cortizol. Vei vedea astfel că doar câteva gânduri simple, dar puternice îți pot reduce drastic stresul și implicit cantitatea de cortizol generat.

Îți vei anihila fără efort hormonii stresului, vei descoperi fericirea și vei ține în frâu pofta de mâncare, fapt ce îți va crește energia și îi va permite corpului tău să dea jos până la 700 de grame în fiecare zi!

02

Think fit™ * (Gândește corect) și oprește stresul

După cum am menționat deja, stresul poate avea efecte în cascadă, în tot corpul. Experții au arătat la ce poate duce nivelul ridicat de cortizol: S-ar putea să nu dormi bine, așa că te vei simți obosit pe tot parcursul zilei. Apetitul sexual ar putea avea de suferit. Sistemul imunitar ar putea fi, la rândul său, afectat.

Unul dintre cele mai bune indicii ale nivelului de cortizol ar putea fi mărimea taliei. Nivelul ridicat al hormonului stresului te pot face să poftesci alimente nesănătoase și să iei în greutate – în special pe

* Think Fit™ este o marcă înregistrată. Pentru o redare fidelă a numelor și denumirilor din textul original, atunci când se descrie o marcă, se va folosi denumirea originală, din limba engleză, pe parcursul acestei cărți. (n. tr.)

abdomen. Totuși, felul în care privești lumea și atitudinea pe care o ai față de tine însuși pot fi un indicator extraordinar de bun al nivelului de stres pe care îl simți. În viața ta, paharul este pe jumătate plin sau pe jumătate gol? Felul în care răspunzi la această întrebare ar putea fi un alt indiciu al nivelului de cortizol.

Cuvintele pe care ni le spunem nouă înșine

Pentru a scăpa de cea mai încăpățânată grăsime, pentru a reduce stresul și nivelul de cortizol din corp și pentru a te ajuta să-ți recapeți viața, hai să discutăm despre cea dintâi componentă a acestui program: Think Fit™.

fă Testul Stresului

În general, cum dormi?	(1) Nu dorm bine. (2) Dorm bine. (3) Dorm foarte bine.
Cum te simți când te trezești?	(1) Sunt de obicei încă obosit. (2) Mă simt în regulă. (3) Mă trezesc energizat.
Ți se întâmplă să iei în greutate sau să ai fluctuații de greutate?	(1) Mă îngraș, în special în jurul abdomenului. (2) Greutatea mea este constantă, deși mai mare decât mi-ar plăcea. (3) Sunt la, sau lucrez constant pentru o greutate în parametri normali.
Cât de des te îmbolnăvești?	(1) Tot timpul! (2) Mă îmbolnăvesc de câteva ori pe an. (3) Mă îmbolnăvesc rar.
Ți-e poftă de diverse mâncăruri?	(1) Cedez adesea poftei pentru alimente nesănătoase. (2) Pofta mea pentru alimente nesănătoase este echilibrată. (3) Îmi satisfac pofta de mâncare cu alimente sănătoase.
Cât de des ai dureri de spate și dureri de cap?	(1) Mă confrunt cu ele adeseori. (2) Am dureri de cap sau dureri de spate ocazional. (3) Rar am câte o durere de cap sau de spate.
Cum îți este apetitul sexual?	(1) Este foarte scăzut sau inexistent. (2) E în regulă, dar ar putea să fie și mai bun. (3) Sunt satisfăcut în ceea ce privește apetitul meu sexual.
Cât de des ai probleme cu intestinul?	(1) Intestinul mă supără adesea. (2) Am câteodată disconfort digestiv. (3) Am un sistem digestiv sănătos care nu îmi face probleme.
Care este nivelul tău de anxietate?	(1) Mă simt anxios adesea. (2) Mă simt anxios ocazional. (3) Sunt mulțumit și rar sunt anxios.
Cum ți-ai descrie dispoziția generală?	(1) Mă simt trist destul de des. (2) Sunt în regulă. (3) Mă simt în general fericit.

Fiecare răspuns valorează numărul de puncte din stânga sa.
Numără-ți punctele și măsoară-ți nivelul de stres la următoarea scală:

26-30 de puncte: Te descurci destul de bine și resimți un nivel de stres scăzut.

20-25 de puncte: Ai de-a face cu o cantitate moderată de stres.

10-19 puncte: Ai un nivel ridicat de stres.

Gândește-te un moment la cuvintele pe care le spui copiilor tăi, partenerului tău, părinților tăi, prietenilor tăi. Le spui, fără îndoială, lucruri de genul: „Poți s-o faci!” „Ești extraordinar!” și „Te iubesc!” Și pariez că ești de obicei curtenitor, amabil și plăcut chiar și cu străinii aflați la coadă la magazinul alimentar.

Test rapid pentru tine: Ți-ai spus, sincer, acest gen de lucruri, recent? Probabil că nu. Or, tocmai acesta este sabotorul secret ce te împiedică să-ți atingi țelurile în ceea ce privește sănătatea! Ai fi putut să mănânci alimentele potrivite. Ți-ai fi putut chiar reduce timpul de stat ca o legumă pe canapea. Dar, probabil, nu te-ai gândit la gândurile tale.

Declarațiile pozitive, de sprijin către tine însuși, sunt cunoscute ca afirmații. Pentru clienții mei care pierd în greutate, îmi numesc mesajele și afirmațiile de instruire Think Fit™. Ele chiar redresează totul la nivel biologic. Este greu să îți păstrezi o mentalitate negativă și stresantă atunci când spui „Te iubesc” sau „Poți să o faci!” Gândurile optimiste îți ridică nivelul hormonului serotonină, care e un neurotransmițător ce îți aduce sentimente de calm și fericire. Nivelul din corp fluctuează în funcție de vârstă, sex, hormoni și mulți alți factori.

Cercetări realizate la Universitatea Carnegie Mellon confirmă că gândurile pozitive îmbunătățesc abilitatea unei persoane de a-și reveni din stres. Rezultatele unui studiu au arătat că oamenii aflați sub presiune crescută aveau abilități de rezolvare a problemelor reduse; totuși, faptul că s-au concentrat pe un gând pozitiv i-a ajutat să simplifice situația și să se concentreze pe problema prezentă, reducând astfel stresul.

Într-un studiu din 2009, apărut în *Health Psychology* (Psihologia sănătății), publicația APA, cercetătorii au analizat răspunsurile sistemului nervos simpatic* la stres. Ei au descoperit că subiecții care au repetat afirmații către ei înșiși erau protejați de efectele stresului cronic. Cercetătorii au observat că abilitatea de protecție era de fapt mai puternică la persoanele considerate „cele mai vulnerabile din punct de vedere psihologic”. Iar Geoffrey L. Cohen, de la Stanford, susține că activitățile de afirmare, cum ar fi repetarea declarațiilor pozitive, le reamintesc oamenilor „cine sunt” și declanșează în creier un mecanism defensiv ce redă situațiile stresante ca fiind mai puțin amenințătoare. În concluzie, dând

* Sistemul nervos simpatic face parte din sistemul vegetativ. El este responsabil de reacția de fugă sau luptă în caz de pericol. (n. tr.)

Cercetările arată că oamenii care au sprijin regulat din partea unui expert pierd de trei ori mai multă greutate decât cei care încearcă să o facă pe cont propriu.

cuvintelor pe care ți le spui ție însuși o notă mai pozitivă, poți reduce în mod semnificativ doza de stres la care ești supus și poți reduce efectele negative, cum ar fi un nivel crescut de cortizol și grăsime abdominală.

Acum, sunt foarte încântat să aud că e un fapt dovedit că gândurile pozitive reduc, totodată, pofta de carbohidrați, precum și excesele, ce pot fi un mare sabotor al multor planuri de alimentație. Iată motivul pentru care Think Fit™ este elementul-cheie lipsă ce face ca planul

meu să funcționeze pe termen lung, până când devine un stil de viață. Crescându-ți nivelul de serotonină cu Think Fit™ poți să lupți cu impulsivitatea, apetitul și pofta de mâncare. Carbohidrații ajută la creșterea nivelului de serotonină, așa că, atunci când nivelurile tale sunt scăzute, indiferent din ce motiv, corpul caută modalități prin care să rezolve această problemă. Știe că consumul de zahăr, carbohidrați sau alte alimente nesănătoase este unul dintre cele mai ușoare, deși temporare, moduri de a face asta. Acesta este și motivul pentru care apare pofta de diverse alimente.

Totuși, un studiu realizat de cercetătorii de la Institutul Național pentru Sănătate Mintală a evidențiat că, atunci când oamenii se concentrează pe evenimente viitoare pozitive, se activează o regiune a creierului responsabilă cu producerea de serotonină. Așa că, în loc să apelezi la carbohidrați pentru a-ți crește serotonina, poți face pur și simplu astfel încât afirmațiile zilnice, sau Think Fit™, să fie parte din viața ta. Asta îți va crește în mod natural serotonina și îți va reduce pofta de carbohidrați, în timp ce îți va scădea nivelul de cortizol și sentimentul de stres!

Instruire și sprijin pentru rezultate mai bune

Pe tot parcursul acestei cărți, vorbesc despre importanța sprijinului din partea prietenilor și a familiei tale. Studiile au descoperit că izolarea socială duce la creșterea nivelului de cortizol, în timp ce conexiunile sociale numeroase, de calitate, reduc hormonul stresului. Sper că poți găsi bucurie în relațiile tale și că familia și prietenii tăi îți spun cuvinte pline de afecțiune. În această carte, îți voi furniza, de asemenea, sprijin zilnic în calitate de instructor al tău și îți voi umple mintea în mod pozitiv cu gânduri bune, care îți dau putere prin Think Fit™.

Să ai un instructor este deosebit de important pentru a reuși. Potrivit Societății pentru Educație Sanitară Publică, oamenii care au sprijin susținut din partea unui expert pierd de trei ori mai multă greutate decât cei care încearcă să o facă pe cont propriu. Una din modalitățile prin care un instructor te poate ajuta și ghida este să spună cuvinte încurajatoare, pe care tu apoi le poți interioriza și îți le poți repeta. Un instructor bun nu ar spune niciodată: „N-ai făcut bine; ești lipsit de valoare!” Bineînțeles că nu! Mai degrabă, ar spune: „A fost o încercare bună, acum hai s-o ajustăm ca să iasă mai bine”. Prima declarație este descurajatoare, în timp ce a doua este motivantă și inspiratoare.

După ce continui să auzi (sau să citești) lucruri pozitive de la instructorul tău, poți începe să îți le spui tu însuși.

Gândește-te la asta: Nimeni nu vorbește cu tine mai mult decât „vorbești” tu cu tine însuși. Poți să-ți fii cel mai bun prieten sau poți să-ți fii cel mai mare dușman, în funcție de cuvintele pe care le folosești cu tine însuși. Gândurile tale lucrează direct asupra subconștientului. Instrucția primită prin Think Fit™ îți va crea în minte o bază pentru gânduri pozitive și va duce la rezultate de lungă durată.

De exemplu, prima săptămână a fost o adevărată revelație pentru clientele mele, Jessica, Kelly și Marian, dar și pentru mulți alții care au vrut să piardă în greutate mai mult de 14 kilograme – ele au pierdut între 2 și 5 kilograme! Dacă ai țeluri similare de a da jos kilogramele în plus, aceste prime șapte zile vor fi un pas uriaș spre a scăpa de grăsimea abdominală încăpățanată. Clienții ai mei care au vrut să piardă mai puțin de 14 kilograme au pierdut între 0,5 și 3 kilograme de grăsime încă din prima săptămână. Rezultatele tale pot fi diferite de cele ale clienților mei, dar îți pot garanta o îmbunătățire uriașă a dispoziției și a conformației corpului chiar din prima săptămână.

Dă pagina și pregătește-te să descoperi secretul pe care îl folosesc clienții mei pentru a avea succes.

Puțin ajutor pentru de-stresare

Ești copleșit de stres și ai nevoie de un imbold? Există câteva remedii naturale care te pot ajuta să anihilezi stresul imediat. Acidul gama-aminobutiric (GABA)* este un neurotransmițător incredibil, care te ajută să crezi răspunsuri naturale lipsite de stres. Alt nutrient care e posibil să-ți lipsească este vitamina D. Deși corpurile noastre o obțin natural de la soare, în special în timpul lunilor de vară, vitamina D poate fi suplimentată, pentru a-ți ajuta corpul să aibă o zi lipsită de stres.

S-a dovedit că acizii Omega 3 țin sub control hormonii stresului și nivelul de adrenalină. Dacă îți place peștele, care este bogat în acești acizi grași esențiali, atunci este ușor să obții cantitatea de care ai nevoie; altfel, „soluțiile tale omega” pot veni din suplimentele și uleiurile îmbogățite.

Un alt foarte bun luptător împotriva stresului este vitamina C. Reține totuși că citricele, cum ar fi portocalele, sunt bogate în calorii zahăr, așa că orientează-te mai degrabă către lămâi și lime sau un supliment de vitamine.

Pentru mai multe recomandări, inclusiv o listă de suplimente pe care le garantez personal, consultă, te rog, *Resurse de sănătate*, de la sfârșitul acestei cărți, sau vizitează JorgeCruise.com/Resources.

* Din engl. Gamma-aminobutyric acid. (n. tr.)

03

eat fit™* (mănâncă corect) și dă jos 700 de grame pe zi

Cei mai mulți dintre noi înțelegem că ceea ce mâncăm influențează numărul de kilograme pe care le vedem pe cântar. În cartea *Gata cu grăsimea încăpățânată!* vei primi cele mai bune recomandări ale mele ce te vor ajuta să mănânci corect (Eat Fit™) pentru a scăpa de acel tip de grăsime cel mai dificil de dat jos. Totuși, înainte de a-ți face cunoscute listele cu alimente și planificatoare zilnice, trebuie să-ți spun următorul lucru: Sfatul ultimilor 60 de ani legat de modul în care trebuie să ții dietă a fost **GREȘIT** și

* Eat Fit™ este o marcă înregistrată. Pentru o redare fidelă a numelor și denumirilor din textul original, atunci când se descrie o marcă, se va folosi denumirea originală, din limba engleză, pe parcursul acestei cărți. (n. tr.)

va fi imposibil pentru tine să reușești dacă dai crezare credințelor cu privire la dietă din „Înțelepciunea convențională”.

Filozofia comună despre dietă, cea a raportului calorii ingerate/calorii consumate, a dominat decenii întregi, cu toate că nu încetează să dea greș, iar americanii au în continuare probleme cu greutatea. Gândește-te o clipă: Dacă numărul calorilor ar fi singurul lucru care contează, atunci ai fi liber să-ți satisfaci nevoile zilnice cu 6 batoane de Snickers pentru 1500 de calorii. Totuși, compară dieta Snickers cu cea a cuiva care consumă mai multe calorii ce provin din somon și salate de spanac. Cine ar da jos grăsime, cine ar fi mai sănătos și cine și-ar putea

respecta dieta? Nu e nevoie să numărăm toate kaloriile, e suficient să numărăm doar kaloriile care ne fac să câștigăm sau să pierdem în greutate – iar acestea provin din alimentele ce influențează hormonul insulină.

Insulina este complicele cortizolului. Este cel mai important hormon care îți ajută corpul să știe dacă ar trebui să arzi grăsimea și s-o transformi în energie sau să o depozitezi pentru mai târziu. Corpul tău secretă insulina, eliberând-o în circuitul sangvin ca răspuns la zahăr. Prin urmare, acordând atenție consumului de zahăr, poți evita excesul de insulină și semnalul „depozitează grăsime pentru iarnă”.

În cele mai recente cărți ale mele, am subliniat faptul că anumite alimente sunt responsabile pentru creșterea nivelului acestui hormon. Este important de precizat că carbohidrații – chiar și cerealele integrale – pot declanșa secreția de insulină. Universitatea Harvard afirmă că „amidonul este un lanț lung de molecule de zahăr”. Așadar, la un nivel de bază, carbohidrații (chiar și cei din așa-numitele surse sănătoase) nu sunt altceva decât lanțuri de zahăr, care îți afectează nivelul de insulină, determinându-te să ieși în greutate și să depozitezi grăsime. Acesta este motivul pentru care eu numesc carbohidrații din alimente

calorii zahăr. Acestea sunt kaloriile care influențează cu adevărat luarea în greutate și singurele pe care trebuie să le contabilizezi.

Prin acest program, recomand consumul a maximum 100 de calorii zahăr pe zi. Păstrarea acestui nivel este cea mai bună manieră de a deveni cât se poate de sănătos, ajutându-te totodată să pierzi până la 700 de grame în fiecare zi și să-ți echilibrezi nivelurile de hormoni.

Pentru a calcula numărul de calorii zahăr dintr-un produs, calculează numărul total de grame de carbohidrați de pe eticheta nutrițională sau caută-l pe internet. (Bagă de seamă că gramele de zahăr sunt incluse în totalul de carbohidrați, așa că nu trebuie numărate separat.) Sunt 4 calorii pe 1 gram de carbohidrați, așa că, pentru a afla numărul de calorii zahăr, trebuie să înmulțești doar totalul gramelor de carbohidrați cu 4.

**LIMITA TA
ZILNICĂ DE
CALORII
ZAHĂR ESTE:
100**

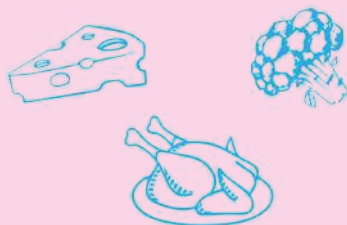
Ce sunt Gratuitățile?

Gratuitățile sunt alimentele care nu cauzează secreții semnificative de insulină și, prin urmare, nu trebuie luate în calcul atunci când îți calculezi numărul zilnic de calorii zahăr pentru a nu depăși ținta de 100. Acestea sunt proteine, grăsimi și legume sănătoase, sărace în calorii zahăr și bogate în nutrienți importanți.

Gratuitățile te ajută să scapi de grăsimea abdominală, în loc să o depozitezi în corp.

Top 10 Gratuități

1. Pui
2. Ouă
3. Frișcă
4. Iaurt grecesc
5. Broccoli
6. Migdale
7. Unt
8. Brânză
9. Half-and-half * (smântână ușoară, jumătate lapte, jumătate smântână)
10. Cafea, ceai, apă

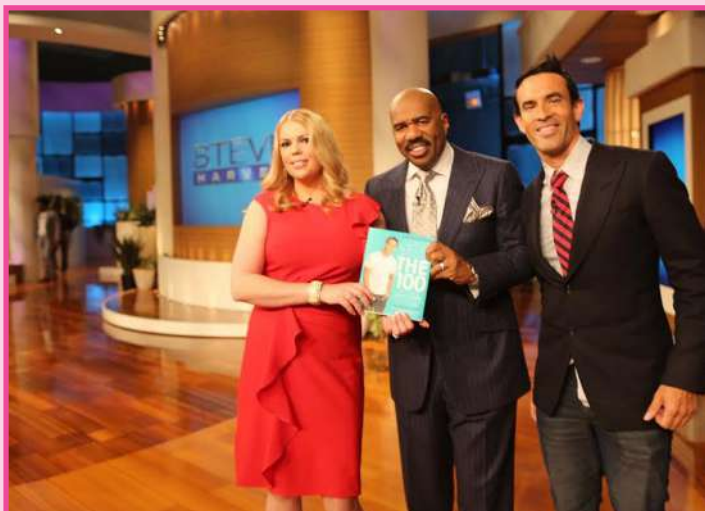


* Smântână ușoară, populară în SUA, folosită de obicei în cafea. Numele se referă la conținutul lichidului de jumătate lapte și jumătate smântână. (n. tr.)

Ecosistemul tău intern

Poate îți vine greu să crezi, dar sistemul tău digestiv găzduiește peste 500 de tipuri diferite de bacterii. Deși poate părea ciudat, intestinul tău are nevoie de bacterii pentru a-și menține sănătatea și pentru a îmbunătăți digestia. Ecosistemul tău intern ajunge să fie dezechilibrat atunci când raportul bacterii „bune” / bacterii „rele” din intestin devine dezechilibrat, ducând la un exces de reziduuri sau ceea ce îmi place să numesc „grăsime abdominală falsă”. Este important să mănânci alimente bogate în probiotice – cum ar fi iaurt sau legume fermentate, ca varza murată – pentru a reface bacteriile bune și a da jos grăsimea abdominală nocivă.

Suplimentele probiotice sunt un alt mod foarte bun de a te ajuta să-ți refaci echilibrul bacteriilor din intestin. Clienta mea Kerri, care a fost împreună cu mine la Steve Harvey*, avea probleme cu grăsimea abdominală falsă atunci când am început să lucrez cu ea. A luat suplimente probiotice și s-a refăcut imediat. Vizitează JorgeCruise.com/Resources sau citește secțiunea *Resurse pentru sănătate* de la sfârșitul acestei cărți, pentru a vedea probioticele pe care le recomand.



* Emisiune talk-show, televizată în SUA, moderată de actorul american Steve Harvey. (n. tr.)

Acum, nu orice conține carbohidrați va fi luat în considerare în acest plan. Alimentele pe care eu le numesc Gratuități fie nu au în mod natural calorii zahăr (de exemplu, proteine, cum ar fi puiul sau peștele), fie ar putea avea câteva grame de carbohidrați, dar nu atât încât să genereze secreții semnificative de insulină, prin urmare nu trebuie luate în calcul (cum ar fi broccoli). Maximizează-ți Gratuitățile pentru a-ți maximiza pierderea în greutate.

Cum să mănânci

Am subliniat ce ar trebui să mănânci mai exact în următoarele 12 săptămâni pentru a te ajuta să-ți optimizezi scăderea în greutate. Poți găsi asta în monitorizările zilnice, care încep în capitolul 6, unde îți spun exact ce mâncăruri să consumi în fiecare zi și cum să incluzi în alimentație rețetele simple de care vei avea nevoie. La fel ca mine și ca mulți dintre clienții mei, îți vei începe fiecare dimineață cu un shake pentru a scăpa de grăsimea încăpățanată (rețeta este la sfârșitul acestui capitol), apoi vei lua două mese echilibrate, două gustări și un pahar de vin roșu, ca o tratație de seară.

Am inclus, de asemenea, Liste Alimentare și o secțiune cu Rețete Bonus, așa că poți diversifica pe cont propriu, dacă vrei. Totuși, ți-am ușurat munca prin monitorizările

mele zilnice simple, așa că îți sugerez să respecti meniurile așa cum au fost expuse. Vei observa că am creat 4 săptămâni unice de meniuri, care apoi se repetă pe tot parcursul celor 12 săptămâni. M-am asigurat că-ți recomand meniuri pe care le poți prepara fără efort, folosind ingrediente uzuale, pe care probabil le ai deja la îndemână. Urmează, pur și simplu, sugestiile mele în fiecare zi.

Observație asupra rețetelor: Dacă nu există nicio dimensiune a porției menționată pentru un ingredient, este considerat o Gratuitate și poți folosi oricât de mult sau de puțin vrei. Asigură-te că nu mănânci prea mult și întotdeauna oprește-te dacă ești sătul, dar nu e nevoie să te stresezi în legătură cu porțiile dacă niciuna nu se află pe listă. Iar dacă o rețetă are mențiunea „condimentează după gust”, poți adăuga sare, piper, mirodenii sau condimente preferate fără zahăr, oricât îți dorești. Toate sunt Gratuități.

Listele alimentare

Alimentele cu cel mai scăzut nivel de calorii zahăr, în special Gratuitățile, ajută la menținerea unui nivel de insulină scăzut, conducând la pierderi în greutate maxime. Următoarea listă este un mic ghid cu alimente considerate Gratuități și cu alimente ce conțin

calorii zahăr. Aceasta nu este în niciun caz o listă exhaustivă, dar e un punct de plecare.

Cel mai simplu este să urmezi fiecare dintre monitorizările zilnice pe care le-am făcut pentru tine. Totuși, dacă decizi să numeri tu însuși kaloriile zahăr, verifică mai întâi Listele alimentare. Dacă e ceva ce nu găsești, amintește-ți că trebuie să înmulțești numărul total de grame de carbohidrați de pe orice etichetă nutrițională cu 4 (sunt 4 calorii pentru fiecare gram de carbohidrați) pentru a obține kaloriile zahăr.

Dacă iei masa în oraș, este un lucru obișnuit pentru restaurante (și, de fapt, chiar obligatoriu în majoritatea localurilor) să furnizeze informații nutriționale. Dacă nu există o detaliere a totalului de carbohidrați pentru alimente, îți sugerez să comanzi pui la grătar și legume la grătar sau la aburi.

Aceste alimente nu trebuie contorizate pentru a verifica dacă atingi limita zilnică de calorii zahăr. Ele sunt lipsite de astfel de calorii. Sunt alimente care fie nu au în mod natural calorii zahăr (cum ar fi proteinele), fie nu generează secreții semnificative de insulină.

PROTEINE

Carne de pasăre

- Piept de pui
- Mezeluri de pui
- Pui Cornish*
- Rață
- Gâscă
- Fazan (fără piele)
- Bacon de curcan
- Piept de curcan
- Burger de curcan
- Mezeluri de curcan
- Carne de curcan tocată

Ouă

- de găină (maro sau alb)
- de rață
- de gâscă
- Albușuri (de orice fel)

Pește & Fructe de mare

- Somn
- Moluște
- Cod
- Crab
- Plătică
- Halibut
- Homar
- Mahi mahi
- Pește-piatră portocaliu
- Stridii
- Somon
- Sardine
- Scoici
- Creveți
- Calcan
- Pește spadă
- Tilapia

- Pastrăv
- Ton

Carne roșie & Porc

- Bacon
- Vită (curățată de grăsime), incluzând:
 - antricot
 - gulaș
 - fleică
 - tocată
 - carne uscată
 - porterhouse
 - coastă
 - vrăbioară
 - friptură din pulpă
 - friptură T-bone (friptură cu os în T)
 - mușchiuleț file
- Cârnăț de bere

* Cea mai comună rasă de pui de carne crescuți în scop comercial; tip de pui vândut întreg. (n. tr.)

- Bologna*
- Bivol
- Bacon canadian (afumat)
- Capicola**
- Chorizo
- Carne sărată de vită
- Mezeluri și carne pentru sandwich
- Devon (cârnat)***
- Șuncă
- Hot dog
- Cotlet de miel, picior sau friptură
- Cârnat din ficat
- Pastramă
- Pepperoni****
- Cotlet de porc cu mușchi
- Pork roll***** (Rulou de porc)
- Mușchiuleț file de porc
- Prosciutto
- Friptură de vită
- Friptură de porc
- Salam
- Cârnat
- Carne afumată
- Cârnat de vară
- Cotlet de vițel cu mușchi sau friptură
- Migdale
- Unt de migdale, neîndulcit
- Făină/pudră de migdale
- Nuci braziliene
- Nuci caju
- Shake Proteic Jorge Cruise
- Nuci Macadamia
- Nuci pecan
- Semințe de pin
- Semințe de dovleac
- Shake pentru a scăpa de grăsimea încăpățânată
- Semințe de floarea-soarelui
- Tempeh*****
- Tofu
- Hot dogi vegetali, cum ar fi Smart Dogs de la Lightlife
- Carne vegetală, cum ar fi Chik'n de la Morningstar Farms
- Burgeri vegetali, cum ar fi Garden Veggie Patties de la Morningstar Farms
- Nuci

Alte surse de proteine

* Cârnați derivați din mortadella, numiți în SUA și baloney. (n. tr.)

** Mezel tradițional italianesc, din carne de porc. (n. tr.)

*** Mezel din carne de porc, comercializat în special în SUA și Australia. (n. tr.)

**** Varietate americană de salam. (n. tr.)

***** Tip de carne procesată pe bază de porc, comercializată în SUA. (n. tr.)

***** Produs pe bază de soia, reprezentând un amestec de boabe întregi de soia cu diferite cereale, fermentat apoi și presat într-un baton. (n. tr.)

LEGUME & FRUCTE

- Germeni de lucernă
- Anghinare
- Rucola
- Sparanghel
- Avocado
- Ardei grași: roșu, galben, portocaliu sau verde
- Varză de China, obișnuită sau baby
- Broccoli
- Varză de Bruxelles
- Varză
- Conopidă
- Țelină
- Varză furajeră
- Castravete
- Vânăță
- Andivă
- Fenicul
- Fasole verde
- Ceapă verde
- Kale
- Lămâie
- Salată, iceberg
- Salată, frunză roșie
- Salată, romană
- Lime
- Ciuperci
- Frunze de muștar
- Bame
- Ceapă
- Ardei iute, jalapeno sau serrano
- Murături, mărar
- Radicchio*
- Ridichi
- Praz
- Alge
- Șalote
- Mazăre păstăi
- Spanac
- Dovleac de vară
- Sfeclă elvețiană (mangold)
- Roșie
- Frunze de napi
- Măcriș
- Zucchini

MIRODENII & CONDIMENTE (PROASPETE SAU USCATE)

- Busuioc
- Arpagic
- Coriandru
- Usturoi
- Ghimbir
- Oregano
- Pătrunjel
- Piper
- Mentă
- Sare
- Cimbru

* Varietate de andivă roșie. (n. tr.)

GRĂSIMI

- Grăsimi animale (untură, seu etc.)
 - Ulei de avocado
 - Unt
 - Ulei de cocos
 - Ulei de semințe de in
 - Ghee*
 - Ulei de măsline
 - Ulei de susan
 - Ulei de nuci
-

PRODUSE LACTATE

Brânzeturi

- Americană
- Asiago
- Albastră (cu mușgai)
- Brick
- Brie
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Brânză cottage
- Cremă de brânză
- Dry jack
- Edam
- Brânza Fermierului**
- Feta
- Fontina
- Gorgonzola
- Gouda
- Gruyère
- Havarti
- Limburger
- Mascarpone
- Monterey jack
- Mozzarella
- Muenster
- Parmezan
- Pepato
- Pepper Jack
- Provolone
- Queso blanco
- Ricotta
- Romano
- Scamorza
- Brânză filată
- Șvaițer
- Telemea

Altele

- Iaurt grecesc (marca FAGE Total, recomandată)
- Smântână degresată
- Smântână
- Frișcă

* Ulei obținut din unt, folosit în bucătăria indiană. (n. tr.)

** Tip de brânză cottage presată, comercializată în SUA. (n. tr.)

DIVERSE

- Lapte de migdale, neîndulcit
- Praf de copt
- Bicarbonat de sodiu
- Dressing de brânză albastră
- Făină de chia
- Fulgi de cocos și fășii, neîndulcite
- Făină de cocos
- Lapte de cocos, neîndulcit
- Cafea
- Espresso
- Semințe de in, măcinate (Barlean's Forti-Flax, recomandat)
- Făină de semințe de in
- Pudră de semințe de in
- Sos picant
- Dressing Italianesc*
- Maioneză
- Muștar
- Dressing Ranch**
- Salsa
- Semințe de susan
- Brânză de soia
- Lapte de soia, neîndulcit
- Sos de soia
- Apă minerală
- Stevia
- Stevita Tropical Singles (pachete cu băutura de ștevie aromată)
- Ceai, neîndulcit, fierbinte sau cu gheață
- Truvia***
- Oțet: balsamic, alb, vin
- Apă

* Ca unități de măsură folosite în bucătărie, menționăm că o ceașcă este echivalentă cu 16 linguri, 48 de lingurițe, însemnând circa 240 de mililitri.

De asemenea, o lingură se consideră că reprezintă 15 mililitri.

* Dressing pentru salată, ce conține apă, oțet, ulei vegetal, ardei grași tocați, zahăr, mirodenii și condimente. (n. tr.)

** Dressing pentru salată, ce conține lapte bătut, usturoi, ceapă, mirodenii și condimente, amestecate într-un sos. (n. tr.)

*** Marcă de îndulcitor stevia. (n. tr.)

Aici ai o listă cu multe dintre alimentele uzuale, la care e important să numeri kaloriile. Dacă un aliment pe care îl cauți nu se găsește pe listă și nici nu e considerat o Gratuitate, caută totalul gramelor de carbohidrați și înmulțește-l cu 4 pentru a obține totalul de calorii zahăr.

PRODUSE LACTATE

Lapte, 1% sau fără grăsime (1 ceașcă) = 49 CALORII ZAHĂR	Lapte de orez, simplu, Rice Dream (1 ceașcă) = 92 CALORII ZAHĂR
Lapte praf fără grăsime (1/3 ceașcă) = 12 CALORII ZAHĂR	Lapte de soia, simplu, Silk (1 ceașcă) = 32 CALORII ZAHĂR
Lapte, integral (1 ceașcă) = 51 CALORII ZAHĂR	laurt, fără grăsime simplu (170 g) = 52 CALORII ZAHĂR

LEGUMINOASE

Mâncare de fasole, varianta originală, Bush's Best (1/4 ceașcă) = 116 CALO- RII ZAHĂR	Humus (2 linguri) = 16 CALORII ZAHĂR
Fasole neagră, gătită (1/2 ceașcă) = 92 CALORII ZAHĂR	Fasole roșie Kidney (1/4 ceașcă) = 40 CALORII ZAHĂR
Năut (boabe de garbanzo) (1/2 ceaș- că) = 65 CALORII ZAHĂR	Linte (1/4 ceașcă) = 40 CALORII ZAHĂR
Edamame*, decorticată (boabe de soia) (1/2 ceașcă) = 40 CALORII ZAHĂR	Fasole Pinto** (1/4 ceașcă) = 44 CALORII ZAHĂR

* Păstăi de soia verzi. (n. tr.)

** Fasole de culoare bej cu pete roșii. (n. tr.)

CARBOHIDRAȚI

Pâine și tortillas*

Covrigi, grâu integral și miere (1)
= 224 CALORII ZAHĂR

Pâine, cereale integrale încolțite
(1 felie) = 60 CALORII ZAHĂR

Pâine, grâu integral (1 felie)
= 88 CALORII ZAHĂR

Chiflă pentru hamburger (1)
= 72 CALORII ZAHĂR

Chiflă pentru hamburger, cereale
integrale încolțite (1) = 136 CALORII
ZAHĂR

Clătite, congelate, gata pentru a fi
încălzite (diametru de 10 cm; 1)
= 60 CALORII ZAHĂR

Pita, grâu integral (1) = 62 CALORII
ZAHĂR

Chiflă mică de pâine (1) = 52 CALORII
ZAHĂR

Tortilla, porumb (diametru de 15 cm; 1)
= 23 CALORII ZAHĂR

Tortilla, făină de grâu (diametru de
15 cm; 1) = 64 CALORII ZAHĂR

Vafe, congelate, gata pentru a fi
încălzite (diametru de 10 cm; 1)
= 60 CALORII ZAHĂR

Pachetel, grâu integral organic (1)
= 80 CALORII ZAHĂR

Paste

Penne, grâu integral, gătite (1 ceașcă)
= 208 CALORII ZAHĂR

Spaghete, grâu integral, gătite (1 ceașcă)
= 151 CALORII ZAHĂR

Spirale, grâu integral, gătite (1 ceașcă)
= 149 CALORII ZAHĂR

Cereale și boabe

Cereale, Cheerios (3/4 ceașcă)
= 72 CALORII ZAHĂR

Cereale, Ezekiel 4:9 cereale integrale
încolțite (1/2 ceașcă) = 160 CALORII
ZAHĂR

Cereale, Ezekiel 4:9 cereale integrale
încolțite de in auriu (1/2 ceașcă)
= 148 CALORII ZAHĂR

Cereale, fășii de grâu (1 ceașcă)
= 164 CALORII ZAHĂR

Cereale, Total (3/4 ceașcă) = 92 CALO-
RII ZAHĂR

Cereale, Uncle's Sam (3/4 ceașcă)
= 152 CALORII ZAHĂR

Cereale, Wheaties (3/4 ceașcă)
= 88 CALORII ZAHĂR

Amestec de porumb pentru briose,
„Jiffi” (1/4 ceașcă) = 108 CALORII
ZAHĂR

* Lipii. (n. tr.)

Cușcuș, gătit (1/2 ceașcă) = 73 CALORII ZAHĂR

Granola, grăsime redusă (1/2 ceașcă) = 160 CALORII ZAHĂR

Fulgi de ovăz, bucăți, uscate (1/4 ceașcă) = 108 CALORII ZAHĂR

Fulgi de ovăz, Quaker Oats instant cu mere și scorțișoară (1 pachet) = 88 CALORII ZAHĂR

Terci de ovăz, Quaker Oats instant original (1 pachet) = 76 CALORII ZAHĂR

Quinoa, gătită (1/2 ceașcă) = 79 CALORII ZAHĂR

Orez, basmati, gătit (1/2 ceașcă) = 88 CALORII ZAHĂR

Orez, brun, gătit (1/2 ceașcă) = 92 CALORII ZAHĂR

Orez, jasmine, gătit (1/2 ceașcă) = 106 CALORII ZAHĂR

Orez, spaniol, gătit (1/2 ceașcă) = 80 CALORII ZAHĂR

Orez, alb, gătit (1/2 ceașcă) = 106 CALORII ZAHĂR

LEGUME

Dovlecel ghindă (1/2 ceașcă) = 75 CALORII ZAHĂR

Dovleac Butternut* (1/2 ceașcă) = 43 CALORII ZAHĂR

Porumb, galben sau alb (1/2 ceașcă) = 58 CALORII ZAHĂR

Cartofi prăjiți, porția normală fast-food (1 mare) = 260 CALORII ZAHĂR

Cartof (1 mediu) = 146 CALORII ZAHĂR

Rutabaga**, cuburi (1 ceașcă) = 58 CALORII ZAHĂR

Cartof dulce (1 mediu) = 92 CALORII ZAHĂR

Nap, cuburi (1 ceașcă) = 34 CALORII ZAHĂR

Amestec de legume, congelate pentru stir-fry*** (3/4 ceașcă) = 20 CALORII ZAHĂR

Ignamă (1/2 ceașcă) = 75 CALORII ZAHĂR

* Dovleac cu formă alungită și consistență cremoasă. (n. tr.)

** Nap suedez. (n. tr.)

*** Tehnică de gătit chinezească în care ingredientele sunt prăjite într-o cantitate mică de ulei fierbinte, în timp ce sunt agitate într-o tigaie wok. (n. tr.)

FRUCTE

Fructele sunt sănătoase și au o mulțime de vitamine – dar înainte de toate, conțin calorii zahăr. Sugerez să alegi fructele cu cele mai puține calorii zahăr, să fii conștient de mărimea porțiilor și să nu mănânci mai mult de două pe zi.

Măr (1 mediu) = 99 CALORII ZAHĂR

Caisă (1 medie) = 16 CALORII ZAHĂR

Banană (1 medie) = 108 CALORII ZAHĂR

Banană, uscată (1/4 ceașcă)
= 240 CALORII ZAHĂR

Mure (1/2 ceașcă) = 29 CALORII ZAHĂR

Afine (1/2 ceașcă) = 43 CALORII ZAHĂR

Cantalup, cuburi (1/2 ceașcă)
= 29 CALORII ZAHĂR

Cireșe (9) = 47 CALORII ZAHĂR

Grapefruit, roșu sau roz (1/2)
= 21 CALORII ZAHĂR

Pepene galben (1 felie) = 46 CALORII
ZAHĂR

Kiwi (1 mediu) = 40 CALORII ZAHĂR

Mango, feliat (1/2 ceașcă) = 52 CALO-
RII ZAHĂR

Portocală (1 mică) = 45 CALORII ZAHĂR

Piersică (1 medie) = 59 CALORII ZAHĂR

Pară (1 mică) = 92 CALORII ZAHĂR

Ananas, cuburi (1/2 ceașcă)
= 43 CALORII ZAHĂR

Prună (1 medie) = 30 CALORII ZAHĂR

Zmeură (1 ceașcă) = 59 CALORII ZA-
HĂR

Mandarină (1 medie) = 47 CALORII
ZAHĂR

Roșie (1 medie) = 19 CALORII ZAHĂR

Roșie, Roma (1) = 10 CALORII ZAHĂR

Roșii, cherry (1/2 ceașcă) = 12 CALO-
RII ZAHĂR

Pepene verde, cuburi (1 ceașcă)
= 46 CALORII ZAHĂR

GUSTĂRI & TRATAȚII

Pufuleți cu brânză, Cheetos (28 g)
= 60 CALORII ZAHĂR

Chipsuri, Doritos nacho cu brânză
(28 g) = 68 CALORII ZAHĂR

Chipsuri, Kettle Chips, ușor sărate
(28 g) = 76 CALORII ZAHĂR

Chipsuri, Popchips, original (22 chipsuri)
= 80 CALORII ZAHĂR

Ciocolată, Green and Black's Organică
cu 85% cacao (12 pătrățele)
= 60 CALORII ZAHĂR

Prăjiturele, Joseph's cu fulgi de ciocolată
sau de ovăz (4 prăjiturele)
= 52 CALORII ZAHĂR

Prăjiturele, Newman's Own, cu cremă
de ciocolată (2 prăjiturele)
= 80 CALORII ZAHĂR

Biscuiți, Nabisco Ritz, original (5)
= 40 CALORII ZAHĂR

Biscuiți, Nabisco Wheat Thins multi-
cereale (6) = 88 CALORII ZAHĂR

Biscuiți, Pepperidge Farms Goldfish
(55 bucăți) = 80 CALORII ZAHĂR

Biscuiți, Wasa Original Pâine Crocantă
(2 bucăți) = 80 CALORII ZAHĂR

Baton de granola (1 baton)
= 88 CALORII ZAHĂR

Înghețată, servită moale, vanilie
(1/2 ceașcă) = 70 CALORII ZAHĂR

Popcorn, pungă (3 cești) = 75 CALORII
ZAHĂR

Popcorn, ceaun (1 ceașcă) = 100 CA-
LORII ZAHĂR

Popcorn, Pirate's Booty (28 g)
= 72 CALORII ZAHĂR

Popcorn, turte din orez Quaker, ușor
sărate (2) = 56 CALORII ZAHĂR

Trail mix (Amestec pentru drum)
(28 g) = 45 CALORII ZAHĂR

BĂUTURI

Suc de mere (227g) = 116 CALORII
ZAHĂR

Bere, Coors Light (1 sticlă) = 20 CALO-
RII ZAHĂR

Bere, Michelob Ultra (1 sticlă)
= 10 CALORII ZAHĂR

Bere, Miller Lite (1 sticlă) = 13 CALO-
RII ZAHĂR

Bere, O'doul's, fără alcool (1 sticlă)
= 53 CALORII ZAHĂR

Băutură energizantă, Diet Rockstar
(227g) = 8 CALORII ZAHĂR (dar conține
îndulcitori artificiali periculoși)

Băutură energizantă, Red Bull, fără
zahăr (227g) = 11 CALORII ZAHĂR (dar
conține îndulcitori artificiali periculoși)

Băutură cu ghimbir, Schweppes
(113g) = 46 CALORII ZAHĂR

Suc de grapefruit, light, Ocean Spray
(227g) = 120 CALORII ZAHĂR

Băutură răcoritoare, Cola Dietetică
(227g) = 0 CALORII ZAHĂR (dar conține îndulcitori artificiali periculoși)

Băutură răcoritoare, Steaz, ceai verde
carbogazos organic (1 doză)
= 92 CALORII ZAHĂR

Băutură sport, Gatorade, lămâie
(113g) = 30 CALORII ZAHĂR

Suc de legume, V8 100% (227g)
= 40 CALORII ZAHĂR

Vin, de desert (1 pahar, 142g)
= 80 CALORII ZAHĂR

Vin, roșu (1 pahar, 142g) = 15 CALORII
ZAHĂR

Vin, alb (1 pahar, 142g) = 15 CALORII
ZAHĂR

CONDIMENTE & DRESSING-URI

Sos de mere, neîndulcit (1/2 ceașcă)
= 56 CALORII ZAHĂR

Sos pentru grătar (2 linguri)
= 102 CALORII ZAHĂR

Sos cocktail (2 linguri) = 30 CALORII
ZAHĂR

Miere (1 lingură) = 69 CALORII ZAHĂR

Ketchup (1 lingură) = 15 CALORII ZAHĂR

Miracle Whip*, light (2 linguri)
= 24 CALORII ZAHĂR

Unt de arahide (2 linguri) = 25 CALO-
RII ZAHĂR

Dressing Ranch (2 linguri) = 8 CALORII
ZAHĂR

Sos teriyaki (2 linguri) = 28 CALORII
ZAHĂR

Cristale de xylitol** (1 lingură)
= 24 CALORII ZAHĂR

* Denumirea unui dressing pentru salată, similar cu maioneza, comercializat în SUA și Canada. (n. tr.)

** Îndulcitor folosit ca înlocuitor al zahărului. Se găsește în fibrele multor fructe, legume, ciuperci, cereale sau în scoarța unor copaci. (n. tr.)

ALIMENTE CONGELATE

Feluri de mâncare congelate Amy's*

Enchilada cu Fasole Neagră și Legume
= 88 CALORII ZAHĂR

Omletă mexicană cu tofu = 160 CALORII ZAHĂR

Plăcinta Ciobanului = 108 CALORII ZAHĂR

Sandwich-buzunar cu spanac și feta
= 132 CALORII ZAHĂR

Feluri de mâncare congelate Lean Cuisine**

Paste Alfredo cu pui & broccoli
= 148 CALORII ZAHĂR

Pui la cuptor = 120 CALORII ZAHĂR

Vită și broccoli = 172 CALORII ZAHĂR

Friptură înăbușită de vită = 100 CALORII ZAHĂR

Pui Marsala = 92 CALORII ZAHĂR

Pui glazurat = 104 CALORII ZAHĂR

Pui Caesar la grătar = 120 CALORII ZAHĂR

Pui cu Lemongrass = 152 CALORII ZAHĂR

Ruladă de carne cu sos & cartofi piure
= 100 CALORII ZAHĂR

Pui la cuptor și legume de grădină
= 140 CALORII ZAHĂR

Pui la cuptor cu fetucchini, piper și lămâie = 112 CALORII ZAHĂR

Pui la cuptor cu usturoi = 44 CALORII ZAHĂR

Curcan la cuptor & legume = 72 CALORII ZAHĂR

Pui cu rozmarin = 116 CALORII ZAHĂR

Friptură Salisbury cu macaroane & brânză = 92 CALORII ZAHĂR

Somon cu busuioc = 152 CALORII ZAHĂR

Creveți Alfredo = 116 CALORII ZAHĂR

Creveți și paste Angel Hair = 140 CALORII ZAHĂR

Steak tips (Cotlet) Portobello
= 56 CALORII ZAHĂR

Varză umplută = 112 CALORII ZAHĂR

Chiftele suedeze = 140 CALORII ZAHĂR

Rețete bonus

După cum am spus, îți sugerez să rămâi la meniurile pe care le-am expus în agenda ta zilnică. Dacă nu îți plac anumite mâncăruri, ia-ți libertatea de a experimenta diferitele alimente de pe Lista Alimentelor Gratuități. Totuși, pentru puțină variație, am inclus și câteva dintre cele mai populare rețete ale mele. Majoritatea au mai mult de 1 porție, așa că sunt nemaipomenite pentru a le împărți cu familia sau ca să îți rămână din belșug pentru mai târziu!

* Amy's Kitchen, companie privată din SUA care produce mâncăruri congelate organice. (n. tr.)

** Lean Cuisine, marcă producătoare de feluri de mâncare pentru cină și antreuri congelate, vândute în SUA, Canada și Australia de compania Nestle. (n. tr.)

QUICHE LORRAINE PICANTĂ

4 PORȚII

15 calorii zahăr

6 ouă

1/4 ceașcă de smântână degresată cu lapte

Sos Tabasco cu ardei iute sau sosul tău picant preferat, după gust

1/4 ceașcă șvaițer, răzuit

3 cepe verzi, doar părțile verzi, feliate subțire

8 fâșii de bacon (sau 1/2 ceașcă șuncă sau pancetta, tocată)

Sare și piper, după gust

Spray de gătit

1 ceașcă mure

Preîncălzește cuptorul la 175°C. Rumește baconul, toacă-l și pune-l deoparte. Bate ouăle, smântâna degresată cu lapte și Tabasco până când se omogenizează. Aaugă brânza și cepele verzi; condimentează după gust cu sare și piper.

Unge o tavă de 12 briose cu spray de gătit. Împarte baconul în fiecare cupă de briosă și toarnă deasupra amestecul de ou. Bagă la cuptor pentru aproximativ 15-18 minute sau până când vârful cuțitului, cu care încerci preparatul, iese curat. Lasă-le să stea 5 minute și apoi poți mânca.

Servește 3 quiche-uri de persoană, cu cantități egale de fruct alături.

PARFAIT DELICIOS ÎN STRATURI

1 PORȚIE

32 calorii zahăr

2 linguri zmeură congelată, neîndulcită

1 lingură dulceață de zmeură fără zahăr Nature's Hollow

2 linguri mure congelate, neîndulcite

1 lingură dulceață de afine sălbatice fără zahăr Nature's Hollow

1/2 ceașcă iaurt FAGE Total (Clasic, 0%)

2 linguri in auriu măcinat

Amestecă zmeura congelată cu dulceața de zmeură într-un bol și amestecă murele cu dulceața de afine în alt bol. Pregătește parfaitul așezând pe straturi într-un pahar: iaurt, amestec de mure, iaurt, amestec de zmeură, iaurt. Presară deasupra in.

BRIOȘE CATIFELATE CU AFINE

6 PORȚII

Gratuitate

Spray de gătit
2 cești făină de migdale
2 lingurițe praf de copt
1/4 linguriță sare
1/3 ceașcă xylitol pudră
4 ouă
2/3 ceașcă apă
1/2 ceașcă unt, topit
1/4 ceașcă dulceață de afine sălbatice
fără zahăr Nature's Hollow

GARNITURI:

6 linguri dulceață de afine sălbatice
fără zahăr Nature's Hollow
6 cubulețe de unt

Preîncălzește cuptorul la 175°C. Unge o tavă de 12 brișe cu spray de gătit. Amestecă ingredientele uscate într-un castron mare. Într-un castron mic, bate împreună ouăle și apa; adaugă untul topit. Fă o adâncitură în mijlocul ingredientelor uscate și toarnă ingredientele lichide. Amestecă până când se omogenizează.

Umple cupele de brișe 2/3 și completează cu 1 linguriță de dulceață; amestecă ușor conținutul din borcanul de dulceață cu o scobitoare. Bagă la cuptor pentru aproximativ 15 minute sau până când o scobitoare înfiptă în mijloc iese curată.

Servește 2 brișe de persoană, cu un cubuleț de unt și o garnitură de dulceață.

PÂINE DE MIGDALE

1 PÂINE

Gratuitate

3½ ceașcă făină de migdale
3 ouă
1/4 ceașcă unt, topit
1 linguriță bicarbonat de sodiu
1 ceașcă iaurt grecesc (FAGE Total)
1/4 linguriță sare

Preîncălzește cuptorul la 175°C.

Amestecă toate ingredientele într-un castron, apoi toarnă-le într-o tavă de pâine unsă în prealabil. Bagă la cuptor preparatul pentru aproximativ 45 de minute. Scoate-l din cuptor și lasă-l să se răcească înainte de a-l scoate din tavă.

SALATĂ DELIGHT TĂIATĂ FIN CU NUCI PECAN

4 PORȚII

7 calorii zahăr

SALATA:

2 bucăți mari de piept de pui, gătite și tăiate cubulețe

1 pungă (170 g) rucola, tocată

1 pungă (170 g) spanac baby, tocat

1/2 ceașcă zmeură

1/2 ceașcă nuci pecan tocate

1/2 ceașcă Gorgonzola sau brânză de capră, fărâmițată

DRESSINGUL:

1/2 ceașcă ulei de măsline extravirgin

3 lingurițe oțet din vin roșu

1 pachet stevia

1 linguriță muștar Dijon

1 linguriță șalotă tocată

Pentru salată: Amestecă rucola și spanacul tocate și împarte amestecul în mod egal în 4 boluri de salată ținute în prealabil la rece. Pune deasupra restul ingredientelor de salată.

Pentru dressing: Bate toate ingredientele enumerate până se leagă.

Servește fiecare porție de salată cu dressing.

CLĂTITE AMERICANE DIN FĂINĂ DE IN

1 PORȚIE

Gratuitate

1/2 ceașcă făină de semințe de in

1 ceașcă lapte de migdale, neîndulcit

4 albușuri

1 linguriță praf de copt

2 linguri unt de migdale

Unt sau frișcă, pentru ornat (opțional)

Amestecă laolaltă toate ingredientele (cu excepția celor pentru ornat) într-un bol, până când sunt perfect omogenizate. Toarnă cantitatea dorită într-un tigaie unsă, preîncălzită. Întoarce fiecare clătită odată.

Servește cu unt sau frișcă, dacă dorești.

BURGER DE CURCAN CU BRÂNZĂ MOALE

4 PORȚII

Gratuitate

- 900 g carne curcan tocată
- 2 ouă, bătute
- 1 lingură usturoi tăiat mărunț
- 1/2 ceașcă ceapă tocată fin
- Sare și piper după gust
- 8 felii brânză cheddar
- 2 linguri muștar
- 2 linguri Ketchup fără zahăr Nature's Hollow
- 4 felii subțiri de roșie
- 4 felii subțiri de ceapă roșie
- 8 frunze de salată cu frunză verde

Preîncălzește grătarul la temperatură medie-ridicată. Amestecă bine curcanul, ouăle, usturoiul și ceapa. Împarte carnea și modelează-o în 8 chiftele; condimentează cu sare și piper, după gust. Când grătarul este încins bine, frige fiecare burger aproximativ 4-6 minute pe fiecare parte. Pune deasupra fiecărei chiftele o felie de brânză; oprește grătarul și mai lasă pentru încă 1 minut sau până când brânza începe să se topească.

Așază două chiftele de burger una peste alta, presară ketchup și muștar, apoi pune deasupra feliile de roșie și ceapă. Înfășoară-le între două frunze de salată și servește.

SALATĂ CROCANTĂ DE PUI ȘI SUSAN

4 PORȚII

16 calorii zahăr

SALATA:

- 3 cești salată romană, ruptă în fâșii
- 2 cești varză Napa, ruptă în fâșii
- 1/2 ceașcă varză roșie, ruptă în fâșii
- 2 bucăți mari de piept de pui, gătite și feliate
- 1 ceașcă ardei gras roșu feliat
- 1 ceașcă boabe de soia încolțite
- 1/2 ceașcă Fâșii Fresh Gourmet Authentic Wonton
- 1/4 ceașcă migdale tăiate felii
- 1/4 ceașcă ceapă verde feliată subțire (opțional)
- 1 lingură semințe negre de susan (opțional)

DRESSING:

- 3 linguri oțet din orez brun organic Eden
- 2 linguri xylitol
- 2 lingurițe sos de soia
- 1 lingură ulei de susan
- 1/4 ceașcă ulei vegetal
- Sare și piper, după gust

Pentru salată: Amestecă salata și varza și împarte în mod egal în 4 vase pentru salată, ținute în prealabil la rece. Pune ingredientele rămase peste verdețuri, păstrând cepele verzi și semințele de susan (dacă preferi).

Pentru dressing: Omogenizează toate ingredientele enumerate și condimentează după gust.

Ornează fiecare porție de salată cu ceapă verde și semințe de susan și servește cu dressing.

SOMON PICANT LA GRĂȚAR

4 PORȚII

Gratuitate

PEȘTELE:

4 fileuri de somon sălbatic de Atlantic (170 g)

1 lingură condiment Old Bay

1/2 ceașcă Sos pentru grătar Nature's Hollow

Frunze de mărar verde, pentru ornat

DOVLEACUL:

1 lingură ulei de măsline extravirgin

2 căței de usturoi, tăiat mărunț

2 cești dovleac de vară feliat

2 cești zucchini feliat

1/2 ceașcă vin alb

Pentru somon: Preîncălzește grătarul la temperatură medie. Condimentează fileurile cu Old Bay și pune-le pe grătarul fierbinte, bine uns. Lasă-le să se frigă 4 minute; întoarce-le și unge-le bine cu sos pentru grătar. Lasă-le să se frigă încă 5 minute; întoarce-le și unge-le cu sos, apoi mai întoarce-le odată și unge-le din nou cu sos. Peștele este gata atunci când se desface ușor cu furculița – nu îl frige prea mult.

Pentru dovleac: Încălzește uleiul și usturoiul într-o tigaie medie la temperatură medie. După ce usturoiul și-a lăsat aroma, adaugă dovleacul și zucchini; gătește-le aproximativ 7-8 minute. Adaugă vinul și fierbe la foc mic până când lichidul se evaporă aproape complet.

Servește peștele cu dovleacul soté.

SALATĂ ÎMBELȘUGATĂ FAJITAS CU FRIPTURĂ

4 PORȚII

Gratuitate

SALATA FAJITAS:

- 1 friptură de antricot (450 g)
- 2 linguri ulei vegetal
- 1/2 ceașcă ardei gras verde feliat
- 1/2 ceașcă ardei gras roșu feliat
- 1/2 ceașcă ceapă tăiată julienne
- 1 ardei jalapeno proaspăt, feliat
- 1 linguriță chimen
- 1 linguriță paprika
- 4 cești spanac

GARNITURI:

- 4 linguri smântână
- 4 linguri Salsa La Victoria Suprema
- 4 linguri Wholly Guacamole

Feliază antricotul în felii subțiri. Încălzește o tigaie mare la temperatură medie-ridică; adaugă ulei. Când uleiul este încins, adaugă carnea și prăjește-o 5 minute, amestecând din când în când. Adaugă ardeii, cepele, jalapeno și condimentele; lasă-le să se rumenească până când se frăgezesc.

Așază spanacul în mod egal pe patru farfurii. Servește amestecul fajitas pe un pat de spanac și pune deasupra 1 lingură de salsa, guacamole și smântână.

RULADĂ DE CARNE TOCATĂ FĂCUTĂ ÎN CASĂ

4 PORȚII

5 calorii zahăr

RULADA DE CARNE:

- 2 linguri unt
- 1/2 ceașcă morcov ras
- 1/2 ceașcă țelină tocată
- 1/2 ceapă cuburi
- 1 cățel de usturoi, tocat fin
- 900 g carne vită tocată
- 2 ouă mari
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță piper
- 1 linguriță oregano uscat
- 2 linguri muștar Dijon
- 1/2 ceașcă Sos pentru grătar Nature's Hollow

BROCCOLI:

- 4 cești buchețele de broccoli
- 1/4 ceașcă unt

Pentru rulada de carne: Preîncălzește cuptorul la 175°. Într-o cratiță, topește untul la temperatură medie și adaugă morcovul, țelina, ceapa și usturoiul. Călește până când ceapa devine translucidă și legumele sunt moi; lasă la răcit. După ce legumele s-au răcit, toarnă-le într-un castron mare alături de următoarele 6 ingrediente; amestecă bine cu mâna. Așază-le într-o tavă de pâine unsă bine și toarnă deasupra sos pentru grătar. Pune totul la cuptor pentru o oră sau până când temperatura internă atinge 65°C. Scoate-le și lasă-le să se așeze 10 minute.

Pentru broccoli: Fierbe la aburi buchețele 6-7 minute; adaugă unt și condimentează după gust.

Feliază rulada de carne și servește-o cu broccoli.

ROȘII PRĂJITE

4-6 PORȚII

Gratuitate

- 2 roșii, feliate
- 2 ouă
- 2 cești făină de cocos
- Ulei de cocos
- Sare și piper, după gust

Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie, la temperatură medie. Bate ouăle într-un castron. Pe o farfurie, amestecă făina de cocos cu sare și piper, după gust. Dă feliile de roșie prin ou, apoi dă-le prin făină. Prăjește roșiile în ulei de cocos până când se fac maro-aurii.

PUIUL PRĂJIT AL LUI JORGE

4 PORȚII

Gratuitate

4 bucăți de piept de pui, feliate subțire
3 ouă
2 cești făină de cocos
Sare și piper, după gust
Ulei de cocos (pentru prăjit)
1/2 ceașcă dressing de brânză albastră
4 cești verdețuri mixte
12 roșii cherry, tocate
Ulei de măsline
Oțet balsamic

Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie, la temperatură medie. Bate ouăle într-un bol. Pe o farfurie, amestecă făina de cocos cu sare și piper, după gust. Dă fiecare piept de pui prin ou, apoi prin făină. Dă din nou puiul prin ou, apoi mai dă-l odată prin făină. Pune puiul în ulei fierbinte și prăjește pe fiecare parte până când este bine făcut și rumenit.

Amestecă verdețurile mixte și roșiile cu uleiul de măsline și oțetul balsamic. Pune pe câte o farfurie fiecare piept de pui cu o porție de salată și 2 linguri de brânză albastră.

PRĂJITURELELE DANTELATE CU CIOCOLATĂ ALE LUI JORGE

12 BUCĂȚI

Gratuitate

1 pachet de unt, moale
2/3 ceașcă Truvia Baking Blend (Amestec pentru copt)
1 linguriță extract de vanilie
2 ouă mari
1 ceașcă făină de migdale
1/4 ceașcă pudră proteică din zer, neîndulcită
1/4 ceașcă pudră de cacao, neîndulcită
1 linguriță praf de copt
1/2 linguriță sare
115 g ciocolată neagră, tocată (cu 86% cacao sau mai mult)
1 ceașcă nuci, tocate

Preîncălzește cuptorul la 175°C. Tapează o tavă cu hârtie de copt.

Amestecă toate ingredientele într-un castron mare, apoi pune cu lingura amestecul în tava tapetată.

Bagă la congelator pentru 5 minute, apoi la cuptor 9-10 minute.

MICUL TĂU DEJUN: Shake-ul Gata cu grăsimea încăpățânată

Imaginează-ți un jucător de golf profesionist care se pregătește să-și înceapă jocul, încercând să lovească mingea în timp ce aceasta este încă în sacul său. Bineînțeles că te gândești că nu are niciun sens. El ar trebui să scoată măcar mingea din sac și, dacă ar fi deștept, să o așeze pe un teu de golf. Atunci când ești ocupat și îți începi ziua fără un dejun ușor și bine gândit este de parcă ai încerca să lovești o minge de golf în timp ce este încă în sac, iar asta îți poate strica întreaga zi.

Atunci când îmi instruiesc clienții, întotdeauna le spun un lucru pe care mi l-a împărtășit mentorul meu, Dr. Oz: Să-ți între în reflex să iei un mic dejun bun!

Pregătește-te să-ți începi ziua energizat și lipsit de stres. Un studiu recent al cercetătorilor de la Universitatea din Missouri confirmă faptul că un mic dejun bogat în proteine îți stimulează creierul în mod semnificativ. Studiul a ajuns la concluzia că proteinele îți dau o senzație de sațietate pe parcursul întregii dimineți, în timp ce te mențin mai alert și activează neurotransmițătorii care te fac să te simți bine. Harvard a fost de acord, spunând că, dacă îți crești aportul de proteine, îți minimizezi consumul de calorii zahăr pe parcursul întregii zile.

Toate acestea se regăsesc într-un shake puternic, care este o Gratuitate în planul meu!

SHAKE-UL GATA CU GRĂSIMEA ÎNCĂPĂȚÂNATĂ

1 PORȚIE

Gratuitate

1 lingură mare de mix de shake

225 g amestec de lapte de cocos și migdale Silk, neîndulcit

1 porție supliment de amestec de fibre gheață pentru consistența dorită

DE ADĂUGAT OPȚIONAL:

Cafea rece

Cacao neprelucrată

Kale

Spanac

Migdale sau unt de migdale

Nuci caju

Nuci Macadamia

Semințe de in

Semințe de chia

Amestecă la blender și savurează-ți!

Observație: Pentru mixul de shake, urmează instrucțiunile de pe pachet privind mărimea porției. Folosește un amestec care îți dă 20g de proteine per porție, care poate fi Shake-ul Proteic Jorge Cruise sau un mix la alegerea ta. Pentru recomandări de mix de shake și de suplimente cu fibre, vezi *Resurse pentru sănătate* de la sfârșitul acestei cărți și vizitează JorgeCruise.com/Resources.