

# budujemy mięśnie zdrowo

tekst: Jola Słoma i Mirek Trybulak

Mirek ćwiczy, a oboje z Jolą gotują. Dziś proponują zdrową metodę: na parze



**Jola Słoma & Mirek Trybulak:** projektanci mody, autorzy książki kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV

**Jola Słoma:** Jak co roku, gdy nadchodzi wiosna, kobietom zaczyna się marzyć o szczupłej sylwetce, a mężczyznom bicepsy i wyrzeźbione brzuchy. No, może nie wszystkim, ale jedno jest pewne: w naszym Atelier podczas przymiarek klientki o wiele częściej poruszają ten temat, gdy wiosna aura zmusza do zrzucenia ciepłych kurtek i grubych swetrów, ponieważ w lekkim odzieniu trudniej ukryć „zapasy” nagromadzone zimą przez zapobiegawczy organizm.

Jak wrócić do formy? Jest na to wiele metod, każdy znajdzie swoją w zależności od upodobań. Po pierwsze: chodzić zamiast jeździć, chyba że na rowerze. Po drugie: ruch czyli siłownia, taniec, basen, jogging. Ważne, żeby zaktywizować swoje ciało i wziąć

pod lupę to, co na talerzu. I nie chodzi tu o zmniejszenie porcji do rozmiaru mini, bo to wcale nie musi oznaczać, że staniemy się zdrowsi i szczuplejsi.

Wiosną najczęściej zmieniamy też sposoby przygotowania naszych posiłków. Najprostszym i najzdrowszym, oprócz jedzenia surowych warzyw i ziół i picia soków, jest gotowanie na parze. Warzywa w parowej kąpieli zachowują naturalny smak, słodycz, sole mineralne oraz czystość, ale również mają intensywny aromat. Nie tracą mikroelementów i witamin w takim stopniu, jak w czasie tradycyjnego gotowania.

Tej wiosny nasze kulinarne eksperymenty polegają na zastąpieniu tradycyjnego piekarnika parowym. Lasagne, warzywa w sosie sezamowym, pasztet z ciecierzycy

– to kilka z potraw, które zaproponowaliśmy w nowej, już dziesiątej serii naszego programu – „Atelier smaku na parze”. Po co gotować pasztet, quiche czy lasagne na parze, skoro można upiec w piekarniku? Do przygotowania tych potraw na parze dodaliśmy dużo mniej tłuszczu, a wyszły soczyste i nieprzesuszone. Mniej tłuszczu oznacza lepsze wchłanianie białka z ciecierzycy lub tofu, co powinno się spodobać tym, którzy chcą zbudować swoje mięśnie. Mniej tłuszczu to także niższa energiętność potraw, a więc szybsze spalanie i szczuplejsza sylwetka.

**Mirek Trybulak:** Oczywiście nie wszystkim zależy na szczuplejszej sylwetce. Niektórym, wręcz przeciwnie. Chcieliby trochę przybrać. Masy mięśniowej, a nie

## Pasta Quiche z sosem karobowym (2 porcje)

30 dag tofu  
20 dag karczochów z zalewy lub świeżych ugotowanych na parze  
1/2 pęczka zielonych szparagów  
200 ml śmietanki sojowej  
3 łyżki mąki ryżowej  
2 łyżki mielonego siemienia lnianego  
3 łyżki oliwek  
3 łyżki oliwy  
1 łyżeczka cząbry  
1 łyżeczka tymianku  
2 łyżki sosu sojowego  
1,5 łyżeczki soli  
sok z 1/2 cytryny  
1 garść podprażonych orzeszków pini  
3 łyżki melasy z karobu  
2 łyżki utartego świeżego imbiru  
1/2 limonki  
1 garść posiekanych liści kolendry

Wartość odżywcza porcji:  
Kaloryczność: 845,26 kcal  
Białko: 46,87 g  
Węglowodany: 50,70 g  
Tłuszcz: 29,26 g

Miksujemy tofu ze śmietanką sojową, sosem sojowym i solą na jednolitą masę. Następnie dodajemy ziota, mąkę i siemię lniane i jeszcze raz miksujemy. Dodajemy sok z cytryny i miksujemy ponownie. Osobno miksujemy oliwkę z oliwą, tak aby były wyczuwalne ich kawałki, dodajemy do masy i mieszamy łyżką. W wysmarowanej olejem formie układamy pokrojone w ćwiartki serca karczochów. Wylewamy na nie przygotowaną masę, a na wierzchu układamy szparagi. Gotujemy na parze, aż masa się zetnie. Przygotowujemy sos: ocieramy skórkę z połowy limonki i łączymy z melasą z karobu, utartym imbirem i 1 łyżką soku z limonki, dodajemy posiekaną świeżą kolendrę i mieszamy jeszcze raz. Quiche podajemy polany sosem i posypany orzeszkami pini. Jest równie smaczny na ciepło i na zimno.

tego, co miękkie i luźne po bokach lub na brzuchu.

Po kilku tygodniach ćwiczeń pod czujnym okiem trenera i pilnowaniu systemu pięciu posiłków dziennie zamiast trzech zaczynam widzieć efekty. Jest to oczywiście praca, która wymaga na początku skupienia i poświęcania czasu, ale sprawia przyjemność, gdy pojawiają się widoczne zmiany. Trzeba polubić nową zabawę w obliczanie ilości białka, węglowodanów i tłuszczu w zależności od posiłku (inaczej sprawa wygląda przed i po treningu). To nowe doświadczenie mobilizuje do tworzenia kolejnych rozwiązań na bazie dość ograniczonej liczby podstawowych produktów w codziennej diecie.

Efektom takich zabaw i poszukiwań są przepisy, które podajemy tym razem. Pochodzą z najnowszej serii programu, a powstały w procesie codziennych poszukiwań potraw bogatych w dobrze przyswajalne białko.

**Michał Sulewski (trener):** Za nami najtrudniejszy etap, czyli adaptacja wysiłkowa oraz wprowadzenie usystematyzowanego odżywiania. Poszło nam nieźle, bo Mirek jest osobą zdyscyplinowaną i wie,

czego chce. A łatwo nie było. Jak pisałem w poprzednim numerze, taryfy ulgowej nie będzie, gdyż zwyczajnie nie może być, jeśli myślimy poważnie o efektach.

Każdy posiłek jest ściśle zaplanowany i wyliczony. Dzięki odpowiedniemu treningowi doprowadziliśmy do sytuacji, kiedy składniki odżywcze nie tylko przelatują przez układ pokarmowy Mirka, ale nareszcie są wbudowywane w jego organizm. Tak właśnie wygląda budowanie masy mięśniowej. Sam trening również nie należy do łatwych.

## Deser z tofu (2 porcje)

30 dag tofu  
300 ml mleka sojowego  
10 dag cukru light Muscovado  
10 dag gorzkiej czekolady  
1 szczypta zielonego kardamonu  
4 łyżki skrobi kukurydzianej  
1,5 łyżeczki soku z cytryny  
200 ml pulpy z mango  
100 ml mleka sojowego  
garść podprażonych płatków migdałowych

Wartość odżywcza porcji:  
Kaloryczność: 454,50 kcal  
Białko: 25,86 g  
Węglowodany: 47,95 g  
Tłuszcz: 14,27 g

Jako pierwszą przygotowujemy jasną część kremowego deseru, miksując 20 dag tofu z 6 dag cukru, sporą

Mirek jaki jest, każdy widzi. Zadanie zbudowania pewnego płaszczka mięśniowego u osoby tak szczupłej wymaga zastosowania dość wyszukanych bodźców. W związku z tym przygotowałem program wykorzystujący całą mieszankę bodźców wysiłkowych. Od ćwiczeń z ciężarem własnego ciała, przez elementy wytrzymałościowe, aż po ćwiczenia silnie obciążające układ krążenia. »«

Zainteresowanych zapraszamy na blog z treningów Mirka: [facebook.com/vegefit](https://facebook.com/vegefit)



szczyptą kardamonu i 150 ml mleka sojowego na jednolitą masę. Dodajemy 2 łyżki skrobi kukurydzianej i ponownie miksujemy. Łączymy z sokiem z cytryny i miksujemy ostatni raz. Aby przygotować czekoladową część deseru, miksujemy na jednolitą masę 10 dag tofu z pozostałym cukrem, 150 ml mleka sojowego i rozpuszczoną czekoladą. Dodajemy 2 łyżki skrobi kukurydzianej i miksujemy jeszcze raz. Wlewamy na przemian obie części deseru do miseczek i gotujemy na parze, aż całość się zetnie. Deser podajemy na ciepło lub na zimno polany sosem uzyskanym ze zmiksowania pulpy z mango z mlekiem sojowym. Po wierzchu posypujemy podprażonymi migdałami w płatkach.