



OBSAH

ÚVOD	3
<i>Potraviny, které pomáhají hubnout</i>	6
<i>Chilli na hubnutí</i>	12
Chilli omáčka	13
Ďábelský čočkový salát	13
Ledový salát se zeleninou	13
Pikantní avokádová pasta	14
Cizrnová pomazánka – hummus	14
Pálivá cuketová polévka	14
Chilli nudličky s těstovinami	15
Tofu na čínský způsob	15
Kuskus se zeleninou a sýrem	15
<i>Klíčky a výhonky – malý zázrak přírody</i>	16
Salát se šunkou, vaječnými nudličkami a výhonky fazolí mungo	18
Salát z čočkových klíčků s jablky	18
Čočkový salát s parmskou šunkou	18
Salát z hrachových výhonků s květákem a ořechy	19
Salát z klíčků	19
Těstovinový salát s výhonky	19
Tvarohová pomazánka s klíčky fazolí mungo	20
Rychlá polévka z klíčků fazolí mungo	20
Polévka z cizrnových klíčků	20
Pučálka	20
Rýže s naklíčeným hrachem	21
Karbanátky z naklíčeného hrachu	21
Cizrnové kuličky	21
<i>Stévie – nekalorické přírodní sladidlo</i>	22
Flíčky se zelím nasladko	22
Ovocné knedlíky s mákem	23
Bramborové šišky se švestkovou omáčkou	23
Žemlovka z celozrnných rohlíků s tvarohem a jablky	24
Rýžová kaše zapečená s tvarohem	24
Kuskus s ořechy	24
Kaše z ovesných vloček s mákem	25
Celozrnné palačinky	25
Banánové lívanečky z celozrnné mouky	25
Grapefruitový salát s banánem	26

Salát z kiwi a ananasu	26
Jahodový salát s kokosovým jogurtem	26
Zálivka na ovocné saláty	26
Jablkové chipsy.....	27
Perník z ovesných vloček	27
Vločková buchta s banánem	27
Kuskusový koláč s tvarohem	28
Mrkvový koláč s rozinkami	28
Ořechové sušenky	28
Makový koláč s mandlemi	29
Sušenky z ovesných vloček s banánem	29
Sněhové sušenky	30
Celozrnné zázvorky	30
Banánová pěna s mandarinkami.....	30
Hruškový dezert	30
Meruňkový pohár z tofu s banánem a mandlemi	31
Jogurtové želé s ovocem	31
Zázvorová limonáda	31

Co si můžete doma vyrobit sami **32**

Domácí tvarohový sýr	32
Domácí tavený sýr	32
Domácí lučina	33
Domácí pomazánkové máslo	33
Domácí játrová paštika	33
Domácí dietní tatarská omáčka	34
Domácí kuřecí sulc	34
Domácí houbový sulc	34
Domácí šunka	35

Snídaně a svačiny..... **36**

Hemenex	36
Vejsce na hniličku s restovanými žampiony	36
Pitta s míchanými vejci	36
Toast zapečený se šunkou a sýrem	37
Toast zapečený se sýrem a banánem	37
Chlebová pizza	37
Barevné topinky	37
Dalamánek s tvarohem a mrkví	38
Chléb s našlehaným žervé	38
Křehký chlebiček se sýrem	38
Chléb se sýrem Cottage a ředkvičkami	38
Chléb se sýrem a vajíčkem	39
Chléb se žervé a mrkví	39
Chléb s máslem a džemem, kakao	39
Rohlík se šunkou a paprikou	39
Ovesná kaše s medem a mandlemi	40

Oříškový cottage	40
Jogurt s müsli a grepem	40
Skořicové jablíčko s medem a jogurtem	40
Jahodový koktejl	41
Banánový shake	41
Zázvorový nápoj na pročištění organismu	41

***Pomazánky*** **42**

Sardinková pomazánka	42
Pomazánka z rybiček a kořenové zeleniny	42
Pomazánka z tuňáka	42
Pomazánka z uzené makrely a mrkve	43
Pomazánka z makrely s křenem	43
Pomazánka z rybího filé	43
Pomazánka z uzeného lososa	43
Šunková pěna	44
Šunková pomazánka s křenem	44
Šunková pomazánka s pórkem	44
Barevná šunková pomazánka	44
Vajíčková pomazánka s celerem a mrkví	45
Vajíčková pomazánka se sterilovanou okurkou	45
Pažitková pomazánka s vejci a jarní cibulkou	45
Tvarohová pomazánka s vejci	46
Jemný tvaroh s bylinkami	46
Tvarůžková pomazánka	46
Tvarůžková pomazánka se zeleninou	46
Svěží okurková pomazánka	47
Ostrá papriková pomazánka	47
Zeleninová pomazánka	47
Pomazánka z ředkve	47
Pomazánka z červené řepy	48
Mrkvová pomazánka s česnekem	48
Pomazánka z červené čočky	48
Pomazánkový krém s cibulkou	49
Pomazánka z avokáda	49
Pomazánka z uzeného tofu	49

***Zeleninové saláty*** **50**

Rychlý rajčatový salát	50
Pikantní rajčatový salát	50
Rajčatový salát se sýrem a vejci	50
Paprikový salát	51
Okurkový salát s ředkvičkami	51
Okurkový salát s rajčaty a jogurtem	51
Hlávkový salát s jablkem a ořechy	52
Zelný salát s pomerančovou chilli zálivkou	52

Rychlý salát z čínského zelí	52
Kedlubnový salát	53
Květákový salát s pórkem	53
Mrkvový salát se zelím	53

Několik tipů na večeře **54**

Topinka s pikantní kuřecí směsí	54
Tuňáková bagetka	54
Tuňák s vejcem a zeleninou	54
Šunkové roličky s křenovou náplní	55
Barevný kuskusový salát	55
Salát se ztraceným vejcem	55
Zeleninový salát s hlívou ústřičnou	56
Bramborový salát se zelenými fazolkami a žampiony	56
Salát z avokáda, šunky a sýra	56
Trubičkový salát se zeleninou	57
Teplý těstovinový salát s houbami a šmakounem	57
Kroupový salát se šunkou	57
Salát z rybiček v tomatě s vejci	58
Salát s uzeným lososem	58
Salát s králičím masem a zeleninou	58
Kuřecí talířek s ovocem	59
Barevný talířek s krevetkami	59

Polévky **60**

Česnekový hráškový krém	60
Hráškový krém se šunkou	60
Hrášková polévka s brokolicí	60
Čočková polévka se zeleninou	61
Polévka z červené čočky a rajčat	61
Fazolová polévka	61
Polévka z rybího filé	62
Houbová polévka s pórkem	62
Kmínová polévka s vločkami	62
Špenátová polévka s tvarůžky	62
Ostrá dýňová polévka se sýrem	63
Polévka z červené řepy	63
Studená rajčatová polévka	63

Těstoviny..... **64**

Penne s rajčatovou omáčkou	64
Těstoviny s rajčaty a špenátem	64
Nudle zapečené s kuřecím masem	64
Nudle se zelím a žampiony	65
Nudle s kuřecím masem a houbami	65

Těstoviny s parmskou šunkou a bazalkou	65
Těstoviny s uzeným lososem	66
Těstoviny s krevetami	66
Těstoviny s tuňákem a rajčaty	66
Těstoviny s kuřecím masem	67
Těstoviny se zeleninou	67
Špagety s míchanou zeleninou	67
Těstoviny zapečené se zeleninou	68
Těstoviny s červenou čočkou	68
Těstoviny s kozím sýrem	68
Hnízdečka s barevnou směsí	69
Tortellini s kukuřicí a hráškem	69
Vřeténková omeleta	69
<i>Pokrmý ze zeleniny a hub</i>	70
Čínská zelenina s rýží	70
Zeleninová pánev	70
Zeleninová směs se šunkou a vejci	70
Zelenina s balkánským sýrem pečená v alobalu	71
Zelenina zapečená s drůbežím masem	71
Tortilly s grilovanou zeleninou	71
Omeleta se zeleninou	72
Rajčata s lučinovou pomazánkou	72
Houbový špíz s paprikou a panenkou	72
Rajčata plněná houbami	73
Šmakoun zapečený s cherry rajčátky	73
Lečo s houbami	73
Zeleninové lečo se šunkou a volským okem	74
Kedlubnový mozeček se šunkou	74
Květákový mozeček	74
Květáková omeleta	75
Květák zapečený s hermelínem	75
Květák na rajčatech	75
Brokolice s růžovou omáčkou	76
Brokolice zapečená se žampiony	76
Cuketa zapečená s rajčaty	76
Plněné lilky	76
Lilek zapečený s jogurtem	77
Lilek zapečený s rajčaty	77
Kukuřice po provensálsku	77
Karbanátky se špenátem	78
Špenátový nákyp	78
Špenátová omeleta se sýrem	78
Omeleta se špenátem a rajčaty	79
Špenát se žampiony a rýžovými nudlemi	79
Fazolky s rajčaty na jogurtu	79

Zapečené čínské zelí	80
Kapusta s houbami	80
Omeleta s hlívou ústříčnou	80
Teplý salát se žampiony Portobello	81
Lasagne s houbami a krůtím masem	81

***Luštěniny*** **82**

Čočka s paprikami a rajčaty	82
Čočka se zelím	82
Červené čočkolečo	82
Červená čočka se zeleninou	83
Guláš s červenou čočkou a brambory	83
Fazolový guláš	83
Fazole se žampiony	84
Fazole zapečené se zelím a sýrem	84
Pikantní fazole zapečené se šunkou a mozzarellou	84
Cizrna se žampiony a drůbeží šunkou	85
Zapečená cizrnová směs	85

***Brambory*.....** **86**

Bramborové noky se špenátem	86
Bramborový trhanec se zakysankou	86
Brambory zapečené s rajčaty a mozzarellou	86
Brambory s mrkví a hráškem	87
Brambory zapečené se šunkou	87
Brambory zapečené se šunkou a kyselým zelím	87
Bramborová směs v balíčku	88
Brambory zapečené s brokolicí	88
Brambory zapečené se zeleninou a sýrem	88
Brambory zapečené se zeleninou a houbami	89
Brambory zapečené s paprikami a rajčaty	89
Lečoguláš	89

***Pokrmý z rýže, krup a kuskusu*** **90**

Houbové rizoto	90
Rýže s houbami nažluto	90
Rýže s tofu a kukuřicí	90
Rizoto s pórkem a arašídý	91
Rizoto s mořskými plody	91
Rýžové lívanečky s mrkvovou náplní	91
Kuba	92
Kroupy se zeleninou a žampiony	92
Kuskus s kuřecími nudličkami a zeleninou	92
Kuskus s hlívou a hráškem	93
Kuskus s krevetami a avokádem	93
Kuskus s fazolemi	93

Kuřecí a krůtí maso	94
Kuřecí paličky s hlívou ústříčnou	94
Kuřecí stehýnka pečená s brambory	94
Kuřecí nudličky s ananasem	94
Kuřecí nudličky s kuskusem a zeleninou	95
Kuřecí steak se špenátovými nočky	95
Kuřecí steak s kyselým zelím.....	95
Kapsička s brokolicovou náplní	96
Kuřecí nudličky s rajčaty, kukuřicí a kari kuskusem	96
Kuřecí roládka	96
Kuřecí prsíčka s hráškem	97
Kuře s brokolicí	97
Špenátové lasagne s kuřecím masem	97
Kuřecí játra s bazalkou	98
Krůtí steak s hořčičnou omáčkou	98
Krůtí závitky s mozzarellou	98
Zapečené krůtí nudličky	99
Krůtí maso na zelenině s polentou	99
Segedínský guláš s krůtím masem	99
Hovězí, vepřové a králičí maso	100
Hovězí maso s rajskou omáčkou	100
Hovězí na paprikách po mexicku	100
Hovězí na houbách a pórku	101
Sekaná z hovězího masa a lilku	101
Telecí na paprikách	101
Telecí na houbách	102
Telecí nudličky po mexicku	102
Vepřové ranečky se špenátem	102
Panenka na barevné zelenině	103
Naložené vepřové medailonky	103
Vepřové medailonky se zeleninou	104
Vepřové kostičky na zelenině	104
Vepřová pečeně na okurkách	104
Barevný špíz	105
Králík na rajčatech	105
Králík na paprice s jogurtem	105
Ryby	106
Kapří kousky se sýrovou krustičkou	106
Kapr na pórku	106
Kapr pečený s brambory a zeleninou	106
Pstruh v žampionové omáče	107
Treska zapečená po mexicku	107
Treska v jogurtovém obalu s brambory	107
Losos se špenátovými noky	108

Losos se zeleninovou směsí	108
Rybí špízky	108
Mořská rybka s kuskusem a fazolkami	109
Ryba v páře s bylinkovým přelivem	109
Ryba pečená na hořčici	109
Ryba zapečená se špenátem a mozzarellou	110
Ryba na kořenové zelenině	110
Rybí filé s paprikami a rajčaty	110
Zapečená rybí filátka s rajčaty a mozzarellou	111
Rybí filé zapečené se zelím	111
Bylinkové rybí filé	111

***Přílohy*..... 112**

Česnekové brambory s bylinkami	112
Domácí bramborové hranolky	113
Kočičák	113
Těstoviny s brokolicí jako příloha	113
Sýrové těstoviny	113
Pórková rýže	114
Knedlík z ovesných vloček a zeleniny	114
Pečená cuketová příloha	114
Celerové hranolky	114

JÍDELNÍČKY..... 116–175

NĚCO MÁLO O POHYBU..... 176

Jaké druhy cvičení jsou na spalování tuků nejvhodnější?.... 182

Cviky na problematické části těla..... 184