

## OBSAH

Předmluva .....	5
<b>INSPIRACE PRO ZMĚNU ŽIVOTNÍHO STYLU</b>	
Inspirace k hledání věrohodného zdroje informací .....	7
Inspirace preventivně-ozdravného denního menu .....	11
Příklad denního menu .....	14
Inspirace pro zdravé nákupy .....	18
Inspirace pro ochucování jídel .....	21
Inspirace pro výběr zdravých tuků .....	24
Sedm racionálních výživových principů ..	26
Inspirace pro ekonomické vaření .....	28
Jak se vyhnout nepřiměřené ztrátě vitaminů a minerálů .....	30
Synergie z rajské zahrady, nebo výživový „superslepenec“? .....	32
Vláknina jako součást celku .....	35
Inspirace pro přirozené hubnutí .....	38
Inspirace pro výběr méně kalorických jídel .....	42
Avokádová pomazánka .....	47
Ořechová pomazánka .....	47
Pomazánka ze sóji .....	47
Sedm inspirací pro zdravou snídani .....	48

## RECEPTY

### CHLĚB A PEČENÍ

Inspirace pro výrobu zdravého a výživného chleba .....	55
Celozrnný chléb a pečivo .....	55
Jáhlový chléb .....	56
<b>Další chlebová inspirace</b> .....	57
Sójový chléb .....	57
Slunečnicový chléb kulatý .....	57
Ovesný bochánek .....	58
Pohankový chléb s česnekem .....	58
<b>Sladká moučná inspirace 1</b> .....	59
Rozinkový copánek .....	59
Sladké dalamančky s oříšky .....	59
<b>Sladká moučná inspirace 2</b> .....	61
Plněné sladké pečivo zdravě .....	61
Ořechové šátečky .....	61
Makové rohlíky .....	62
Švestkové koláče .....	62
<b>Kamutová inspirace</b> .....	64
Mojžišovy kamutové palačinky .....	64
Nový jablečný koláč .....	65
Kamutové těstoviny s jablečnou výživou a strouhankou .....	65
<b>Pečení s banány</b> .....	66
Banánové mňamky .....	66
Ovocné placičky .....	66
Ovocná roláda s banánovým těstem .....	67

## SNÍDANĚ A STUDENÁ KUCHYNĚ

<b>Zdravá tekutá inspirace</b> .....	69	<b>Cizrnová orientální inspirace</b> .....	91
Sójové mléko .....	69	„Hummus“ .....	91
Ovocný sójový koktejl .....	69	Lavaš rulet .....	92
<b>Ovesná inspirace</b> .....	70	<b>Pohanková inspirace</b> .....	93
Granola .....	70	Pohanka – základní úprava .....	93
Vločková pěnová kaše .....	71	Zahradníková pomazánka .....	93
<b>Jáhlová inspirace</b> .....	73	<b>Slunečnicová inspirace</b> .....	95
Jáhlová sníadaňová kaše .....	73	Slunečnicovo-kokosové máslo .....	95
Jahodový krém .....	73	Slunečnicovo-kokosové lesní máslo .....	95
<b>Zapékaná jáhlová inspirace</b> .....	75	<b>Tofu inspirace 1</b> .....	97
Jáhlový nákyp / koláč s ovocem .....	75	Chutné tofu na droždí .....	97
<b>Vaflová inspirace</b> .....	77	„Paprikáš“ z tofu .....	97
Ovesné vafle .....	77	<b>Tofu inspirace 2</b> .....	98
Jemný arašídový krém .....	77	Utofenci .....	98
<b>Ovocná inspirace</b> .....	78	Tofu nakládané v oleji .....	99
Ovocný salát „barevný svět“ .....	78	<b>Zeleninová inspirace</b> .....	101
Ovocný salát „uaaau“ .....	79	Královský salát s maďarskou	
<b>Inspirace studená polévková – ovocná</b> ..	80	koprovou zálivkou .....	101
Jablečná studená polévka .....	80	Ukrajinský salát z červené řepy .....	102
Banánovo-mangová studená polévka .....	80	<b>Inspirace studená polévková –</b>	
Meruňková studená polévka .....	81	<b>zeleninová</b> .....	105
<b>Inspirace z kešu</b> .....	83	Gaspacho – studená zeleninová	
Sýr z kešu .....	83	polévka .....	105
Mléko z kešu .....	83	Tarator – studená polévka .....	105
Smetana z kešu .....	84	<b>INSPIRACE PODLE SUROVIN</b>	
<b>Hrachová inspirace</b> .....	85	<b>A PŘÍLEŽITOSTNÉ INSPIRACE</b>	
Hrachový salám .....	85	<b>Vývarová inspirace</b> .....	106
Zdravý sendvič .....	87	Cizrnový vývar se zeleninou .....	106
<b>Fazolová inspirace</b> .....	89	Čirá zeleninová polévka .....	107
„Šunková pěna“ z červených fazolí .....	89	<b>Kapustová inspirace</b> .....	109
Fazole v rajske omáče .....	89	Slovenská dušená kapusta	
		s brambory a plátky tofu .....	109

<b>Květáková inspirace</b> .....	110	<b>Chlebová inspirace</b> .....	126
Křupavý květákový salát .....	110	Chlebová pizza chudého Itala .....	126
Květák na čerstvé paprice .....	111	Dračí mls .....	127
<b>Celerová inspirace</b> .....	113	<b>Kuskusová inspirace</b> .....	128
Provensálský celer (řapíkatý) .....	113	Arabský barevný kuskus s citronézou .....	128
Country celer .....	113	Kuskusové koláčky s rozinkami .....	129
<b>Cuketová inspirace</b> .....	114	<b>Přírodní inspirace</b> .....	130
Pečené plněné cukety .....	114	Špenátové listy s česnekem .....	130
Francouzská		Jasmínová rýže .....	130
rajská omáčka „Paradis“ .....	115	Oranžové jezírko s „vodopádem“ .....	130
Celozrný houskový knedlík .....	115	Orientální tofu .....	130
<b>Brokolicová inspirace</b> .....	116	<b>Čočková inspirace</b> .....	133
Brokolicový krém – polévka .....	116	Ezauova čočková kaše .....	133
„Ponořen sám do sebe“ aneb Napařená		Čočkové hašé na droždí .....	134
brokolice v brokolicovém krému .....	117	<b>Sójová inspirace</b> .....	135
<b>Dýňová inspirace</b> .....	119	Sója na paprice .....	135
Pečený „půlměsíc“ z hokaido .....	119	Sójová pomazánka .....	136
Hokaičata .....	119	<b>Sójové variace</b> .....	139
Krémová polévka z hokaido .....	120	Sójovo-rýžová mletá směs .....	139
Hokoláda .....	120	Sójová sekaná .....	139
<b>Bramborová inspirace</b> .....	121	Sójové čevabčiči .....	140
Švýcarský bramborový koláč		Sójové medailonky .....	140
s krémem z kešu .....	121	<b>Inspirace ze sójových plátků</b> .....	141
Bramborové pyré s mrkví nebo brokolici ..	122	Venkovská „roštěná“ ze sójových plátků ..	141
<b>Inspirace z bramborového těsta</b> .....	123	<b>Vánoční inspirace</b> .....	142
Bramborový knedlík		Vánoční karbanátek .....	142
plněný špenátem a tofu .....	123	Barevný bramborový salát	
Škubánky s mákem a „šlehačkou“ .....	124	s „majonézou“ z tofu .....	143
<b>Atypická inspirace</b> .....	125	„Majonéza“ z tofu .....	143
Rizoto „barevný ostrov“ .....	125		

## INSPIRACE PODLE NÁRODNÍCH KUCHYNÍ

Japonská inspirace . . . . .	145
Moje sushi . . . . .	145
Čínská inspirace . . . . .	149
Čína pro Billa . . . . .	149
Mexická inspirace . . . . .	150
Mexické burritos . . . . .	150
Židovská inspirace . . . . .	152
Šoulet z hrachu a ječných krup . . . . .	152
Chala – sváteční židovský chléb . . . . .	153
Turecká inspirace . . . . .	154
Turecké selské zeleninové ragú . . . . .	154
Lilek Antalya . . . . .	154
Italská inspirace 1 . . . . .	156
Základní polenta . . . . .	156
Opečená polenta . . . . .	157
Italská inspirace 2 . . . . .	159
Celozrnné špagety „Gustoso“ . . . . .	159
Nakládaná sušená rajčata po našem . . . . .	160
Slovenská inspirace . . . . .	161
„Brynza“ z tofu . . . . .	161
Drnavské „brynzové“ halušky . . . . .	161
Klasika ve zdravém stylu 1 . . . . .	165
Tofo-knedlo-zelo . . . . .	165
Klasika ve zdravém stylu 2 . . . . .	167
Plněný zelný list . . . . .	167

## NÁPOJE A SLADKÉ INSPIRACE

Inspirace pro nalezení elixíru mládí . . . . .	169
Osvěžující imunostimulační nápoj . . . . .	169
Protianemický nápoj . . . . .	169
Protirakovinný nápoj . . . . .	169
Breussův nápoj . . . . .	170
Nápoj pro dobré trávení . . . . .	170
Nápoj proti zácpě a pro obnovu střev . . . . .	171
Nápoj pro obnovu trávení . . . . .	171
Ábelův rajský nápoj . . . . .	171
Italský nápoj . . . . .	171
Energetický nápoj . . . . .	171
Nápoj síly ve stáří . . . . .	171
Nápoj po poslední cigaretě . . . . .	171
Mlsná inspirace . . . . .	172
Chalva . . . . .	172
Marcipán . . . . .	173
Sladká inspirace . . . . .	174
Dezert „Bílý sen“ . . . . .	174
Sójová celozrnná šlehačka . . . . .	175
Zmrzlinová inspirace . . . . .	176
Vanilková zmrzlina . . . . .	177
Karobová zmrzlina . . . . .	177
Borůvková zmrzlina . . . . .	177
Mangová zmrzlina . . . . .	177
Oříšková zmrzlina . . . . .	177
Meruňková zmrzlina . . . . .	178
Jahodová zmrzlina . . . . .	178
Doslov . . . . .	179
O autorovi . . . . .	179