

Obsah

- Jak žít déle a zdravěji 8
Abeceda potravin, díky nimž omládnete 10
Klíčové živiny v boji proti stárnutí 16
Trocha teorie 18

Snídaně 21

- Pečivo 22 • Melounový salát 25 • Banánový koktejl se skořicí 26 • Jogurtový pohár s lesním ovocem 29 • Grilovaný grapefruit 30 • Ovesná kaše s mandlemi 31 • Obiloviny jako elixír mládí 32 • Snídaňová kaše z polenty 35 • Lívanečky z podmáslí s borůvkami 36 • Palačinky s ovesnými vločkami 38 • Luxusní muffiny s otrubami 41 • Tousty s jogurtovou pomazánkou 42 • Francouzské sladké toasty 44 • Pikantní zelenina s vejci 47 • Zapékaná vejce s jogurtem 48 • Ztracená vejce s křupavou slaninou 51 • Špenátová omeleta s česnekem 52

Nápoje 55

- Koktejl z lesních plodů 56 • Nevinné víno 56 • Melounový lomcovák 56 • Jogurtový koktejl s grapefruitem 56 • Jogurtový koktejl s banánem 59 • Vanilkový nápoj s ovesnými vločkami 59 • Zimní švestkový koktejl 59 • Nápoj z granátového jablka 59 • Horké jablko 60 • Skořicové mléko 60 • Krémový chai 60 • Zázvarový vyprošňovák 60

Rychlé obědy a svačiny 63

- Rychlá fazolová polévka 64 • Polévka z červené čočky 65 • Hrášková polévka s mátou 66 • Kuřecí vývar s kukuřicí 69 • Jehněčí kotlety s citronovou krustou 70 • Tuňákové košíčky s vejci 73 • Bylinkové muffiny



- z červené čočky 74 • Teplá čočková pomazánka 76 • Pikantní křupavé mandličky 77 • Tofu na způsob míchaných vajec 78 • Bruschetta s kuřecím masem a avokádem 81 • Dýňové placičky s paprikovou čalamádou 82 • Grilovaná zelenina s omáčkou Romesco 84 • Melounový salát s kozím sýrem 87 • Tofu špičky s rajčatovou čalamádou 88 • Bleskové kuřecí paličky 90 • Thajský salát s bylinkami 91 • Tuňákový salát s ciznou 92 • Grilované sardinky s cherry rajčátky 95 • Sardinkový salát s mandlemi 96 • Bruschetta s rybí pomazánkou 98 • Bruschetta s pomazánkou ze zelených bobů 99 • Salát z quinoay s brusinkami 100 • Salát s kuřecími játry 103 • Losos se zeleninou po italsku 104

Zeleninové pokrmy 107

- Gnocchi s ricottou a špenátem 108 • Zapečený chřest se sýrovou omáčkou Mornay 110 • Quinoa s chřestem 111 • Bílé fazole se zeleninou 112 • Cizrna s dušenými

sladkými bramborami a mrkví 115 • Boršč s tousty s karamelizovanou cibulkou 116 • Brokolicevé kari s jogurtem, kurkumou a mandlemi 119 • Špenátové těstoviny s ořechy a česnekovým jogurtem 120 • Zapékané artyčoky s česnekem a mátou 123 • Celozrnné penne s fazolemi 124 • Slaný rýžový nákyp s cuketou 126 • Gulášové tofu 129 • Quinoa s pečenou brokolici a květákem 130 • Luštěniny se zeleninou po provensálsku 133 • Zapékaná kolínka s čočkou, rajčaty a sýrem 134 • Salát z červené řepy a kozího sýra 137 • Těstoviny s čočkou a špenátem 138 • Zapékaná růžičková kapusta s mandlemi 139 • Závin z listového těsta s tofu a dýní 140

Maso, drůbež a dary moře 143

Omeleta s ústřicemi a houbami 144 • Ústřice vařené v páře s dresinkem 145 • Marinovaný losos s červenou řepou a vodkou 146 • Dary moře v rajské polévce se šafránem 149 • Hřebenatky marinované v citrusové šťávě 150 • Celozrnné těstoviny s brokolici, tuňákem a bazalkou 153 • Marinované rybí filety s avokádem a zeleninou 154 • Losos v pestové krustě 157 • Rybí řízky s parmezánem 158 • Ryba dušená v páře s luštěninovými klíčky a zázvorem 161 • Rybí balíčky s dresinkem z granátových jablek 162 • Kuřecí maso dušené na červeném víně 165 • Pilaf z hnědé rýže s kuřecím masem a mandlemi 166 • Vařené zázvorové kuře se zeleným salátem a bylinkami 169 • Dušená kuřecí stehna s topinambury 170 • Restované kuřecí nudličky se zelenými fazalkami a kurkumou 173 • Kachní prsa s čočkou 174 • Restované krůtí nudličky se zeleninou 177 • Chili s mletým krůtím masem a fazolemi 178 • Pečené sladké brambory s krůtím masem a brusinkovou glazurou 179 • Vepřové kotlety s jablky a borůvkami 180 • Restované vepřové medailonky s thajským limetkovým dresinkem 183 •

Vepřová pečeně se skořicovými jablky 184 • Telecí steaky s červeným hroznovým vínem 187 • Smažené telecí řízky se salátem z červeného zeli 188 • Hovězí steak s pečeným lilkem a sladkými bramborami 191 • Hovězí dušené na víně 192 • Jehněčí kotlety s pochoutkou z lilku a papriky 195 • Jehněčí nožičky na červeném víně 196 • Jehněčí nožičky na marocký způsob 197 • Dušené jehněčí kostky s cizrnou a fíky 198

Dezerty a pečené sladkosti 201

Míchaný salát z hroznů se zázvorovým sirupem 202 • Meloun s malinovou omáčkou 203 • Granita z vodního melounu 204 • Pečený ananas se zázvorovým jogurtem 207 • Salát z datlí a pomerančů 208 • Pečené broskve s drobenkou a skořicovým jogurtem 211 • Nízkoúčinná pěna z drobného ovoce 212 • Mražená jahodová pěna 213 • Zapékaný jogurt s fíky 214 • Třešňové clafoutis 217 • Zapékaný vanilkový krém se švestkami 218 • Famózní čokoládová pěna 221 • Jogurtové muffiny s jahodami 222 • Mandlový koláč s limetkovým sirupem 225 • Nákyp ze sušeného ovoce vařený v páře 226 • Čokoládový koláč z tajných ingrediencí 229 • Řecký ořechový koláč 230 • Zázvorové řezy z ovesných vloček s brusinkami 233 • Pomerančový piškot 234 • Muffiny ze sladkých brambor 237 • Zázvorové sušenky s para ořechy 238 • Rolky z těsta filo s krémem a s citronovým sirupem 241 • Perník s jablky 242 • Pečená jablka 245 • Studená bulgurová kaše 246 • Kaše z hnědé rýže 247

Rejstřík 248

Slovo na závěr 255