

## OBSAH

<b>Editorial</b> .....	3
<b>NEŽ SE ROZHODNETE PRO STRAVOVÁNÍ PODLE SVÉHO TYPU</b> .....	7
1 Kde najdete základní informace? .....	8
2 Znáte svoji krevní skupinu? .....	8
3 Jak přísně a jak dlouho je třeba dietu dodržovat? .....	8
4 A co hubnutí? .....	9
5 Jaký máme původ? .....	9
<b>PRAKTICKÝ RÁDCE</b> .....	11
<b>Výběr vhodných potravin</b>	
<b>JAKÉ POTRAVINY JSOU PRO VAŠI KREVŇÍ SKUPINU 0 PROSPĚŠNÉ?</b> .....	12
VÍTE, CO JSOU TO BIO-POTRAVINY? .....	12
<b>O jednotlivých potravinách</b> .....	13
MASO A DRŮBEŽ .....	13
RYBY A MOŘSKÉ PRODUKTY .....	14
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY .....	14
VEJCE .....	15
OLEJE A TUKY .....	15
OŘECHY A SEMENA .....	17
OBILNINY (cereálie) .....	17
CHLĚB A PEČIVO .....	19
TĚSTOVINY, PALAČINKY, PLACKY .....	20
LUŠTĚNINY .....	20
ZELENINA .....	21
OVOCE .....	21
NÁPOJE .....	22
KOŘENÍ A OCHUCOVACÍ PŘÍSDADY .....	22

## RECEPTY

<b>Předkrmy</b>		Makrela po hambursku .....	29
Crudité .....	27	Masový salát .....	29
Kedlubna Du Barry .....	28	Mozzarellové polokoule .....	29
Křenové fazole .....	28	Pečená makrela v marinádě .....	30
Liboňský předkrm .....	28	Pečená makrela v oleji .....	30

Plněná paprika .....	30	Skopové kotlety na kedlubnách .....	46
Pórek s česnekem .....	31	Srdce hovězí dušené .....	46
Rybí filé Stroganov .....	31	Srdce hovězí na kari koření .....	46
Salát z tresky .....	31	Srdce telecí na pórku .....	47
Studená telecí pečeně .....	32	Srncí kýta na černo .....	47
Vařené hovězí maso s jablečným křenem .....	32	Šašík po čerkesku .....	47
Židovské artyčoky .....	32	Telecí kotlety s rozmarýnem .....	48
<b>Polévky</b>		Telecí maso s kedlubnami .....	48
Americká polévka .....	33	Telecí plátek Fabián .....	48
Polévka francouzská .....	34	Telecí roláda s játrovou omáčkou .....	49
Polévka hovězí s masem .....	34	Telecí řízek plněný ořechy .....	49
Polévka jahelná .....	34	Topinambury po francouzsku .....	49
Polévka játrová .....	35	Tykev zapečená s telecím masem .....	50
Polévka kedlubnová .....	35	Uličníci .....	50
Polévka myslivecká .....	35	Zvěřinové čevabčiči .....	50
Polévka pastináková .....	36	<b>Drůbež</b>	
Polévka pórková .....	36	Krůtí maso v kapustě .....	51
Polévka z brokolice .....	36	Krůtí paprikáš .....	51
Polévka z hovězí oháňky .....	36	Krůtí řízky s játry .....	52
Polévka z hovězího srdce .....	37	Kuřecí guláš .....	52
Polévka z jehněčího masa .....	37	Kuřecí prsa s koprovou omáčkou .....	52
Polévka z mletého masa .....	38	Plněná tykev .....	53
Polévka z telecí hlavy s knedlíčky .....	38	Plněné kedlubny .....	53
Pot - au - feu .....	38	Plněné papriky .....	53
Vlámský hrnec .....	39	Xaverovská směs .....	54
Zeleninový bujón .....	39	<b>Ryby</b>	
<b>Pokrmy z masa</b>		Grilovaná makrela s hořčičnou omáčkou .....	54
<b>Hovězí - Telecí - Jehněčí - Zvěřina - Srdce - Játra</b>		Halibut se špenátem .....	54
Bifteky na zelenině .....	41	Hejk à la martégale .....	55
Dušená červená řepa s hovězím masem .....	42	Hejk na zázvoru .....	55
Guláš ve fólii .....	42	Hejk v zelenině .....	55
Hovězí filé s mrkvovou kaší .....	42	Jeseter marinovaný .....	56
Hovězí maso s pórkem a rajčaty .....	43	Karbanátky z hejka .....	56
Hovězí na křenu .....	43	Makrela na pórku .....	57
Játra telecí veronská .....	43	Makrela na řecký způsob .....	57
Jehněčí hřbet na zelenině .....	44	Mořské ragú s tymiánem .....	57
Jehněčí žebírka obložená kapustou .....	44	Pikantní steaky z lososa .....	58
Plněné cibule .....	45	Pstruh s brokolicí .....	58
Sekaná pečeně na víně .....	45	Rizoto z ryb .....	59
Sekané bifteky .....	45	Ryba na olivách a bílém víně .....	59
		Rybí škvarky .....	59
		Salát z tresky s paprikou .....	60

Špenát zapečený s lososem .....	60
Štika nadívaná ořechy .....	60
Treska na kari koření .....	61
Treska na víně .....	61
Žebrácký pstruh .....	61
Kapr po mlynářsku .....	62

### Zeleninové pokrmy

Artyčoky podle hospodyně .....	63
Brokolice po italsku .....	64
Cibule smažená .....	64
Červená cibule na víně .....	64
Dušená čekanka .....	64
Dušená kapusta .....	65
Dušená tykev .....	65
Dušené topinambury .....	65
Kedlubnové zelí .....	66
Mangold jako dušená zelenina .....	66
Nadívaná vodnice .....	66
Papriky zadělávané .....	67
Pastinákové pečenky .....	67
Pórek s rajčaty .....	67
Pórek smažený v těstíčku .....	68
Smažené kedlubny .....	68
Špenát dušený .....	68
Špenátové lívanečky .....	69
Tykvové zelí .....	69
Vařený mangold .....	69
Zapékaná brokolice .....	70
Zapékaná čekanka .....	70

### Přílohy a příkrmy

Dušená rýže .....	71
Dušené jáhly .....	71
Vařená rýže Natural .....	71
Vařené obilí (špalda, žito) .....	72
Vařená pohanka .....	72
Knedlík s burizony .....	72
Vařené rýžové těstoviny .....	73
Vařené špaldové těstoviny .....	73

### Chléb, pečivo a moučníky

Chléb celozrnný špaldový .....	74
Oříškové karobové věnečky .....	75
Rýžový koláč s třešněmi .....	75
Špaldové muffiny .....	76
Špaldové palačinky .....	76
Marcipány z žitné mouky .....	76

### Saláty

Salát mangoldový .....	77
Salát mrkvový se švestkami a ořechy ..	78
Salát z čekankových puků .....	78
Salát z míchaného ovoce .....	78
Salát z pastináku .....	79
Salát z topinamburů .....	79
Salát z vařené červené řepy .....	79
Salát z vařeného pórků .....	79
Salát ze syrové červené řepy .....	80

### Příklad jídelního lístku

na 1 týden .....	81
------------------	----