

Obsah



ŠETRNÁ STRAVA PRO VÁŠ ZDRAVÝ ŽALUDEK A STŘEVA

Budte k sobě hodní – váš trávicí systém vám bude vděčný!	5
Jak funguje naše trávení	6
Bílkoviny a zakysané mléčné produkty	8
Mastné kyseliny v tucích a oříškách	10
Sacharidy a vláknina	12
Zvláštní slovo o lepku	15
Šetrná strava	15
Šetrná strava – ještě se chci zeptat	16
Tabulka potravin pro zdravé trávení	18

RECEPTY

Snídaně

Čerstvá obilná kaše s ovocem, Ovesné pohlazení speciál	24
Ovesná kaše s jablkem a skořicí na zahřátí	26
Prosná kaše s vlašskými ořechy	27
Míchaná vejce se žampiony	28
Burger s vaječnou omeletou a rajčaty	29
Banánový tvaroh s dýňovými semínky	30
Koktejl z podmáslí s jahodami	31
Rajčatovo-mrkvové mléko	31
Jogurt s melounem a pistáciemi	32
Chalupářská snídaně s lesními plody	33
Jogurt s pomerančem a kešu oříšky,	
Ovocná mísa s kysaným mlékem	34
Chlebiček s dýňovými semínky	36
Muffiny s řeřichou	37

Svačina

Salát z čínské zelí s vlašskými ořechy, Barevný salát s řeřichovou záplavkou	38
Okurkový salát s ředkvičkami a koprem, Bramborové muffiny s fetou	40
Polníček s avokádem a rajčaty, Zeleninové rolky s křenem a krutím masem	42
Tyčinky s dýňovými semínky	44
Banánové müsli tyčinky	45
Pomerančový salát s quinoou, Cizrnové placičky s jogurtovým dipem	46
Kedlubnový salát s fetou, Zelený a bílý chřest s krabím masem	48
Opečená zelenina s pecorinem, Předkrm San Gimignano	50
Polníček s borůvkami, Fazolkový salát s rajčaty a fetou	52
Fenyklový salát s pomerančem, Kuřecí špízy na cestu	54
Chřestový salát s červenou čočkou, Chřestový salát s bazalkou a rajčaty	56
Žlutý cuketový salát s tuňákem, Zelená cuketa s rajčaty	58

Dýňový salát s rajčaty, Hruškový salát s červeným zelím	60
Zimní salát s pomeranči, Asijské rybí kuličky	62

Lahodné polévky

Brokolicová krémová polévka, Dýňová polévka se zázvorem	64
Hrášková polévka s mandlemi, Kedlubnová polévka s masovými kuličkami	66
Smetanová polévka s kořenovou zeleninou, Mrkvová polévka s kešu oříšky	68

Teplé pokrmy

Vegetariánské

Zelná směs se zázvorem, Bramborová pánev s fetou	70
Jarní zelenina s ořechy, Kedlubnová hnízda	72
Barevná zeleninová pánev, Zapečená zelenina s piniovými jádry	74

Masové

Dušená mrkev s masovými kuličkami, Krůtí kari s jogurtovou omáčkou	76
Dušené okurky s koprem, Papriky plněné rýží a kuřecím masem	78
Řížečky s pestem a mrkvičkami, Kuřecí prsíčka s nádivkou z medvědího česneku	80
Tymiánové čínské zelí s mletým masem, Hlávková kapusta v omáče Mornay	82
Fazolový kotlík s rajčaty a uzeným masem, Hráškové kari s vepřovým masem	84
Kuřecí směs s římským kmínem, Fazolová pánev s hovězím masem	86
Sekaná v římském hrnci, Brokolice s kuřecím masem a kešu	88
Kuřátko s kokosem a liči, Krůtí maso se špenátem a sezamem	90

Rybí

Okouník na mrkvovém loži, Kokosová ryba na kari	92
--	----

Treska se zeleninou a fenyklem, Zelný nákyp s lososem	94
Uzená makrela s kerblíkovým krémem, Zeleninová hnízda s candátem	96

Sladkosti

Dezerty

Jogurtová pochoutka s citrusy a vanilkou, Trifle se švestkami a mandlemi	98
Kokosový dezert s borůvkami, Rebarborový krém s likérem	100
Tiramisu s jahodami a mátou, Pudink s kroupami a malinami	102
Meruňkovo-vanilkový polibek, Tvarohový krém s jablky	104
Domácí rýžová kaše s kokosem a ananasem, Palačinky s jogurtem a višněmi	106
Krém stracciatella, Jahodový tvaroh s marcipánem	108
Koláče, dorty	
Cheesecake s jahodami, Švédský flan s jablky a mandlemi	110
Meruňkový dort s mandlemi	112
Šťávnatý ovocný dort	114
Mrkvový koláč se smetanovou čepičkou	116

Malá obnovovací kúra

Vyrovňovací dny pro vaše trávení

Banánový koktejl se skořicí, Ovesné koláčky s koprovou čepičkou	118
Dýňové rizoto, Kuřecí frikasé	120
Zeleninový vývar s vaječnou vložkou, Tipy pro vyrovňovací dny	122

Infoservis

Rejstřík receptů podle kapitol	125
Rejstřík receptů	126
Závěrem...	128