

# Obsah

polévky pro vitalitu, zdraví a štíhlost .....	6	Rajčatová polévka .....	50
Ohromný problém – nadváha! .....	9	Květáková polévka s pórkem .....	52
Štíhlost a pitný režim .....	16	Rajčatová polévka s meruňkami (z Wachau) .....	52
Pohyb:		Polévka z karotky .....	54
Nejlepší spalovači tuků jsou svaly .....	18	Brokolicová krémová polévka .....	55
Plánování je základ – pro ještě lepší výsledek .....	22	Česnečka z Mallorky .....	55
Přehled týdnů s polévkami .....	28	Rychlá dýňová polévka .....	56
10 rychlých snídaňových nápadů .....	30	Polévka z karotky a celeru s cuketovou vložkou .....	56
10 lahodných nápojů pro hubnutí .....	34	Karotková polévka .....	58
Základ: dokonalý vývar pro každou polévku .....	37	Rajčatová polévka s levandulí .....	58
		Rychlá polévka z červené řepy .....	60
		Indická polévka Mung Dal .....	60
		Karotková polévka s pomerančem .....	62
		Pestrá zelňačka .....	62
		Hot Asia Soup .....	64
		Polská pohanková polévka .....	65
		Zeleninová polévka s chřestem .....	65
		Celerová polévka s hruškou .....	66
		Krémová pastináková polévka .....	66
		Čočkové kari .....	68
		Rajčatová polévka s brokolicí .....	68
		Petrželková polévka .....	70
		Celerová polévka s jablkem .....	72
		Polévka z černého kořene .....	72
		Studená okurková polévka .....	74
		Rajčatová polévka s jogurtem .....	74
		Polévka z potočnice .....	76

pro dokonalou linii i chuť:  
55 receptů na lahodné polévky

## zeleninové polévky

Rychlá kedlubnová polévka .....	42
Rajčatový bujon .....	42
Ředkvičková polévka .....	44
Pestrá zeleninová polévka .....	44
Zeleninová polévka Ça va bien .....	46
Využití zbytků:	
Polévka z kedlubnových lístků .....	46
Špenátová krémová polévka .....	48
Zelená jarní polévka .....	48
Červená veganská polévka .....	50

Voňavá pikantní pórková polévka .....	78	Vietnamský drůbeží vývar .....	92
Zelná smetanová polévka .....	78	Pikantně kyselá slepičí polévka .....	93
Hustá polévka s červenou řepou .....	80	Studená třešňová polévka s krevetami	93
Okurkový krém .....	82		
Hráškový krém .....	84		
Papriková polévka se žampiony .....	84		

### polévky s rybami, drůbeží a masem

Špenátová polévka s kuřecím masem ..	86	Bílkoviny pro štíhlou linii .....	98
Slepičí polévka s kapustou .....	86	Stavební prvky bílkovin:	
Slepičí polévka .....	87	aminokyseliny .....	100
Rybí polévka s čočkou .....	87	Mikroživiny, jejichž základem	
Asijská rybí polévka s rajčaty .....	88	je bílkovina .....	101
Rybí polévka s kyselým zelím .....	90	Nejlepší likvidátoři tuků:	
Fenyklová polévka s kraby .....	91	vitaminy, minerální látky a stopové	
Krémová dýňová polévka s mušlemi ...	91	prvky .....	103
Japonská kuřecí polévka .....	92	nejlepší spalovače tuků od A po Z .....	110