

OBSAH

Předmluva	5
-----------------	---

INSPIRACE PRO ZMĚNU ŽIVOTNÍHO STYLU

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

CHLÉB A PEČENÍ

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

SNÍDANĚ A STUDENÁ KUCHYNĚ

Zdravá tekutá inspirace	69
Sójové mléko	69
Ovocný sójový koktejl	69
Ovesná inspirace	70
Granola	70
Vločková pěnová kaše	71
Jáhlová inspirace	73
Jáhlová sníadaňová kaše	73
Jahodový krém	73
Zapékaná jáhlová inspirace	75
Jáhlový nákyp / koláč s ovocem	75
Vaflová inspirace	77
Ovesné vafle	77
Jemný arašídový krém	77
Ovocná inspirace	78
Ovocný salát „barevný svět“	78
Ovocný salát „uaaa“	79
Inspirace studená polévková – ovocná ...	80
Jablečná studená polévka	80
Banánovo-mangová studená polévka	80
Meruňková studená polévka	81
Inspirace z kešu	83
Sýr z kešu	83
Mléko z kešu	83
Smetana z kešu	84
Hrachová inspirace	85
Hrachový salám	85
Zdravý sendvič	87
Fazolová inspirace	89
„Šunková pěna“ z červených fazolí	89
Fazole v rajské omáčce	89

Cizrnová orientální inspirace	91
„Hummus“	91
Lavaš rulet	92
Pohanková inspirace	93
Pohanka – základní úprava	93
Zahradníková pomazánka	93
Slunečnicová inspirace	95
Slunečnicovo-kokosové máslo	95
Slunečnicovo-kokosové lesní máslo	95
Tofu inspirace 1	97
Chutné tofu na droždí	97
„Paprikáš“ z tofu	97
Tofu inspirace 2	98
Utofenci	98
Tofu nakládáné v oleji	99
Zeleninová inspirace	101
Královský salát s maďarskou koprovou záličkou	101
Ukrajinský salát z červené řepy	102
Inspirace studená polévková – zeleninová	105
Gaspacho – studená zeleninová polévka	105
Tarator – studená polévka	105
INSPIRACE PODLE SUROVIN A PŘÍLEŽITOSTNÉ INSPIRACE	
Vývarová inspirace	106
Cizrnový vývar se zeleninou	106
Čirá zeleninová polévka	107
Kapustová inspirace	109
Slovenská dušená kapusta s brambory a plátky tofu	109

Květáková inspirace	110	Chlebová inspirace	126
Křupavý květákový salát	110	Chlebová pizza chudého Itala	126
Květák na čerstvé paprice	111	Dračí mls	127
Celerová inspirace	113	Kuskusová inspirace	128
Provensálský celer (řapíkatý)	113	Arabský barevný kuskus s citronézou	128
Country celer	113	Kuskusové koláčky s rozinkami	129
Cuketová inspirace	114	Přírodní inspirace	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
Brokolicová inspirace	116	Čočková inspirace	133
Brokolicový krém – polévka	116	Ezauova čočková kaše	133
„Ponořen sám do sebe“ aneb Napařená		Čočkové haše na droždí	134
brokolice v brokolicovém krému	117	Sójová inspirace	135
Dýňová inspirace	119	Sója na paprice	135
Pečený „půlměsíc“ z hokaido	119	Sójová pomazánka	136
Hokaičata	119	Sójové variace	139
Krémová polévka z hokaido	120	Sójovo-rýžová mletá směs	139
Hokoláda	120	Sójová sekaná	139
Bramborová inspirace	121	Sójové čevabčiči	140
Švýcarský bramborový koláč		Sójové medailonky	140
s krémem z kešu	121	Inspirace ze sójových plátků	141
Bramborové pyré s mrkví nebo brokolicí ..	122	Venkovská „roštěná“ ze sójových plátků ..	141
Inspirace z bramborového těsta	123	Vánoční inspirace	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
Atypická inspirace	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