

# Obsah

ÚVOD .....	3
<b>DIETA, JIŽ NIKDY VÍCE</b> .....	4
<i>Průvodce jednotlivými dietami</i> .....	5
<b>JAKÁ BY MĚLA BÝT IDEÁLNÍ VÁHA?</b> .....	8
<b>HUBNUTÍ BEZ DIETY</b> .....	11
<i>Naslouchejte moudrosti svého těla</i> .....	11
<i>Vše se točí kolem jídla</i> .....	11
<b>MNOŽSTVÍ POTRAVY VERSUS KVALITA</b> .....	17
<i>Tuky</i> .....	17
<i>Sacharidy</i> .....	19
<i>Bílkoviny</i> .....	21
<b>JEN NA OKRAJ O VITAMINECH</b> .....	23
<b>VLÁKNINA – POKLAD NAD POKLADY</b> .....	25
<b>VODA, VODA A ZASE VODA</b> .....	27
<b>ZVYŠTE SVŮJ ENERGETICKÝ PŘÍJEM</b> .....	29
<b>RADOST ZE ŽIVOTA</b> .....	31
<b>NEŽ ZAČNEME VAŘIT</b> .....	33
<b>RECEPTÁŘ</b> .....	44
<b>JAK VAŘIT</b> .....	44
<b>POLÉVKY</b> .....	46
Hovězí polévka se zeleninou .....	46
Hovězí polévka s vaječnými oblačky .....	47
Hovězí vývar s droždovými nočky .....	47
Drůbeží polévka s pažitkovým kapáním .....	48
Drůbeží polévka s květákem a pažitkou .....	48
Brokolicevá polévka s pórkem .....	48
Kapustová polévka s brambory .....	49
Lahodná mrkvová polévka .....	49
Krémová zeleninová polévka .....	49
Zeleninová polévka s petrželkovými nočky .....	50
Polévka z ovesných vloček .....	50
<b>HLAVNÍ POKRMY Z MASA</b> .....	51
Americký biftek .....	51
Hovězí maso na čínský způsob .....	52
Hovězí azu .....	52
Maso několika barev .....	52

Hovězí nudličky s česnekem (v mikrovlnné troubě)	53
Turecký špíz	53
Kotlety na letní zelenině	54
Medvědí tlapy	54
Přírodní vepřové plátky (v mikrovlnné troubě)	54
Loupežnická pochoutka	55
Pečené kuře pro přátele	56
Paprikové kuřecí závitky	56
Farmářova kapsa	56
Utajené řízky	57
Řízky pro labužníky	57
Japonské nudličky	58
Flamendr	58
Šašlík se zeleninou	58
Králík pečený na hořčici	59
Guláš z králíka	59
Rybí filé na zelenině	60
Petrželkové rybí filé	60
Rybí filé zapečené s bylinkami	60
Lahůdkové rybí karbanátky s brokolicí	61
Pikantní kapr v alobalu	61
Růžový kapr	62
Kapří špíz	62
<b>HLAVNÍ POKRMY Z BRAMBOR</b>	63
Labužnický bramborový guláš	63
Zapečené francouzské brambory	63
Zapečené brambory se zeleninou	64
Švindl karbanátky	64
Bramborové půlměsíčky plněné masem	65
Chalupářské bramborové šišky s kysaným zelím	65
<b>HLAVNÍ POKRMY Z TĚSTOVIN</b>	66
Kreolské těstoviny	66
Zapečené těstoviny s pórkem	66
Zahrádkářské špagety	67
Orientální těstoviny	67
Opékané těstoviny se zeleninou	68
Těstoviny z myslivny	68
<b>HLAVNÍ POKRMY ZE ZELENINY</b>	69
Lehká pikantní omáčka z jogurtu	69
Jemná omáčka z lučiny	70
Brokolice na česneku	70
Brokolice zapečená po španělsku	70
Bylinková omeleta	71
Mínutkové cukety	71
Pikantní cuketa	72
Zapečené fazolové lusky v sýru	72
Letní kapustové závitky	72

Kapustové karbanátky	73
Kapustové závitky na pávni	74
Česneková kapusta	74
Zapékaný květák se zeleninou	75
Květák zapečený se žampionovou omáčkou	75
Mrkvové karbanátky	76
Houbové papriky	76
Rizoto s pórkem	76
Zelné závitky plné zeleniny	77
Šumavské závitky plněné zelím	78
Sekaná ze zeleniny	78
Zelenina na čínský způsob	79
Pečená zeleninová omeleta	79
Zahradnické řízky	80
Zeleninový prejt	81
Zeleninová pánev	81
<b>HLAVNÍ POKRMY Z HUB</b>	<b>82</b>
Hubník	82
Houbáky	82
Houbové ražniči	83
Rizoto z lesa	83
Žampiony na čínský způsob	83
<b>HLAVNÍ POKRMY Z LUŠTĚNIN</b>	<b>84</b>
Hrachové noky s česnekovou omáčkou	84
Čočková kaše	85
Čočka na paprice	85
Fazolové kari	85
Vege sójová pečeň	86
<b>OSTATNÍ POKRMY</b>	<b>87</b>
Křenový sýr s vejci	87
Pečený sýr	87
Olomoucké tvarůžky v alobalu	87
Hemenex trochu jinak	87
Blesková pizza	88
Česnekové (křenové) toasty	88
Sváteční toasty	88
<b>PŘÍLOHY</b>	<b>89</b>
Brambory pečené v alobalu	89
Pečené kořeněné brambory	90
Staročeský bramborový salát	90
Bramborový salát po selsku	90
Bleskové vykrajované chlupaté knedlíky	91
Jemné hrnečkové knedlíky	91
Mrkev na česneku	91
Kedlubny dušené s mrkví	92
Papriky na česneku	92

<b>POMAZÁNKY A MALÉ DROBNOSTI</b> .....	93
Sváteční věnec .....	93
Kolumbovo vejce .....	93
Sýrový dort s ředkvičkami .....	94
Sýrovo-bylinkové kuličky s arašidy .....	94
Zdobené okurkové špalíčky .....	95
Tvarohová budapešť .....	95
Česneková bleskovka .....	95
Tvarohová pomazánka à la humr .....	96
Haviřská pomazánka .....	96
Mlsný jazyk .....	97
Pažitková pomazánka .....	97
Sýrová česnečka .....	97
Jemná sýrová pomazánka .....	97
Proticholesterolová droždíová pomazánka .....	98
Rybíčeková pomazánka .....	98
Mrkvová pomazánka s křenem .....	98
Jemná pomazánka z kedluben .....	99
Kaviár z rajčat .....	99
Pikantní cuketová pomazánka na topinky .....	99
<b>ZELENINOVÉ SALÁTY</b> .....	100
Babiččina vařená majonéza .....	100
Bezcholesterolová bílá majonéza .....	100
Dietní tvarohová majonéza .....	101
Barevný rýžový salát .....	101
Salát Milano .....	101
Vydatný těstovinový salát .....	102
Obyčejný salát z brokolice .....	102
Čínský salát .....	102
Křupavý salát z pekingského zelí .....	103
Barevný salát z pekingského zelí .....	103
Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou .....	103
Kedlubnový salát s křenem .....	104
Okurkový salát .....	104
Pikantní rajčatový salát .....	104
Ředkvičkový salát s česnekem .....	105
Zelný salát se žampiony .....	105
Zelný salát s křenem .....	105
Zimní elixír .....	105
Salát z kysaného zelí .....	106
Salát z kysaného zelí s kapií .....	106
Zeleninový salát se sójovými klíčky .....	106
Jarní zeleninový salát .....	107
Zeleninový salát s houbami .....	107
<b>MOUČNÍKY, SLADKÉ POKRMY A DALŠÍ SLADKOSTI</b> .....	108
Lehký piškot .....	108
Zimní dort .....	109
Bruselské kostky .....	110

Jahodový sen . . . . .	110
Tvarohovo-banánová bábovka . . . . .	110
Ovocná bublanina . . . . .	111
Tažený závin . . . . .	111
Ovocné rohlíčky . . . . .	112
Ovesné koláčky se zavařeninou . . . . .	112
Základní kynuté těsto . . . . .	113
Pražský koláč . . . . .	113
Skořicovní šneci . . . . .	113
Kohoutí hřeben . . . . .	113
Mrkvové lívanečky . . . . .	114
Vločkové omelety s jablkem . . . . .	114
Bramborové placky s dušenými jablky . . . . .	114
Tvarohové miniknedlíčky . . . . .	115
Rýžový tvarohový nákyp s jablky . . . . .	115

## **OVOCNÉ DEZERTY . . . . . 116**

Pečené ovoce . . . . .	116
Pěnový pudink s ovocem . . . . .	116
Ledové kávové poháry s ovocem . . . . .	116
Jablkový dvoubarevný pohár s piškoty . . . . .	117
Ovoce v rosolu . . . . .	117
Jogurtový krém s ovocem . . . . .	117
Ovocný tvarohový krém . . . . .	118
Ovocná pěna . . . . .	118
Míchaný ovocný krém . . . . .	118

## **OVOCNÉ SALÁTY . . . . . 119**

Letní ovocný salát . . . . .	119
Podzimní ovocný salát . . . . .	119
Ovocný salát míchaný . . . . .	119
Salát pro zdraví . . . . .	120
Pestrý ovocný salát . . . . .	120
Ovocný salát z vaší zahrádky . . . . .	120
Osvěžující salát . . . . .	120
Exotický salát . . . . .	121
Bohatý meloun . . . . .	121
Višňový salát . . . . .	121

## **ČÍSLA NA POMOC . . . . . 122**

## **REDUKČNÍ SYSTÉM . . . . . 134**

## **... A ZÁVĚREM . . . . . 136**