

# OBSAH

Úvod	3	Švestkový koláč	105
Základní principy mého stravování	14	Kávový koláč	107
<b>PŘÍBĚH SIMONČINY PŘEMĚNY</b>	<b>18</b>	Tortilla ze žitné mouky na sladko	109
Můj příběh aneb cesta k harmonickému stravování	20	<b>SLANÉ MOUČNÉ RECEPTY</b>	<b>111</b>
Okolí a náhlá změna	23	Domácí chléb	113
Rodiče a zdravé stravování	24	Cibulový koláč	115
Vaříme s láskou	25	Zelný závin s uzeným tofu	117
<b>NĚCO PRO VEGETARIÁNY</b>	<b>26</b>	Zelné kapsičky	119
Stroganov z tofu	29	Šátečky s uzeným tofu	121
Polévka z fazole Adzuki	31	Tofu koláč	123
Smetanová fazolová polévka	33	Zeleninový koláč	125
Falešný guláš	35	Tortilla ze žitné mouky naslano	127
Mrkvové, celerové, řepné placky	37	Rajčatová pizza s rukolou a jarní cibulkou	129
Batáty	39	Špenátová pizza se smetanovým základem	131
Celerové hranolky se salátem	41	Šneci z listového těsta	133
Základní salát	43	Smetanové rohlíčky	135
Celerové hranolky, řepa na jiný způsob	45	<b>TĚSTOVINY</b>	<b>137</b>
Řepa na jiný způsob	47	Těstoviny à la pesto	139
Celer jako vhodná náhrada bramborové přílohy	49	Lasagne s cuketovou omáčkou a bazalkou	141
Tofu s mořskými řasami	51	Těstoviny à la bolognese	143
Špenát s hlívu a celerem	53	Špagety s bazalkovým pestem a zel. salátem	145
Krůtí prsa v citronovo-zázvorové marinádě	55	Lasagne s rajčatovou omáčkou a špenátem	147
Krůtí maso na šalvěji a rozmarýnu	57	<b>RECEPTY BEZ MASA</b>	<b>149</b>
Zeleninový salát s uzeným lososem	59	Lilkovo-tofuové špízy	151
„Carpaccio“ z červené řepy	61	Zeleninovo-sýrové špízy	153
Zahřívající dýňová polévka	63	Lilkovo-cuketové roládky zapeč. se sýrem	155
Řepná polévka	65	Tofu-knedlo-zelo	157
Falešná zelňačka	67	Brambory zapékané s červenou řepou	159
Zeleninová příloha	69	Zapekaný květák s bramborem	161
<b>SVÁTEČNÍ MENU (univerzální)</b>	<b>71</b>	Špenátové lívance s brynzou	163
Falešný bramborový salát z celeru	73	Bramborové lodičky...	165
Ryby	73	Koprová omáčka s pečeným bramborem	167
Vánoční ryba připravená na jiný způsob	75	Řepné placky obalované ve vajíčku	169
Vegetariánská náhrada vánoční ryby	77	Čočka na kyselo	171
Salát z červené řepy	79	Mexické fazole	173
Vegetariánská večeře – druhý chod	81	<b>RECEPTY S MASEM (máslo GHEE)</b>	<b>175</b>
Řepný salát s kouskem kozího sýru	81	Jehněčí hřbet na rozmarýnu s mrkvovým pyré	177
Malinová (hubnoucí) pochoutka	83	Domácí paštika z krůtích jater	179
Nejen vánoční šneci	85	Hovězí steak na cayenském pepři	181
<b>SLADKÉ RECEPTY Z MOUKY</b>	<b>87</b>	Pečené králíci stehno na červeném zelí	183
Borůvkový koláč	89	Zeleninový salát s tuňákem	185
Ovocné muffiny	91	Krůtí prsa špikovaná fazolovými lusky	187
Čokoládové muffiny	93	Kuřecí steak na tymiánu	189
Ovocné knedlíky	95	Kuřecí špenátové kapsy	191
Šišky s ořechy	97	<b>OVOCE</b>	<b>193</b>
Cuketová buchta s hořkou čokoládou	99	Ovocný sójový pohár	195
Maková buchta	101	Ovocná zmrzlina	197
Čokoládové brownies	103	<b>DRESINKY</b>	<b>199</b>
		Jogurtovo-pestový dresink	201
		Tzatziki	203
		Rajčatový dresink	205
		Závěr	206