

---

# Obsah

Úvod .....	5
Saláty pro zdraví a udržení štíhlé linie .....	12
Jak vypěstovat klíčky a výhonky .....	13
Salát z čekankových puků .....	14
Čekankový salát s mlékem bifido .....	15
Okurkový salát .....	15
Okurkový salát s česnekem .....	15
Okurkový salát s výhonky alfa-vojtěšky .....	16
Okurkový salát s naklíčenou čočkou .....	16
Okurkový salát s biokysem .....	16
Okurkový salát s kefírem .....	17
Okurkový salát s ředkvičkami .....	17
Fazolkový salát s mozzarellou .....	18
Hlávkový salát s jogurtem .....	18
Hlávkový salát .....	19
Salát z kopřiv .....	19
Zelný salát s mrkví a jablkem .....	20
Salát z kysaného zelí .....	20
Salát z mladých pampelišek .....	21
Salát z pampelišek se slaninou .....	21
Salát z mladých pampelišek s majonézovou zálivkou .....	22
Salát z chmelíčku .....	22
Salát z řapíkatého celeru .....	23
Celerový salát s jablky .....	23
Celerový salát s křenovou šlehačkou .....	24
Celerový salát se šunkou .....	24
Podzimní salát se strouhaným celerem .....	25
Salát z bílé ředkve s jablky .....	26

Salát ze strouhané červené řepy .....	26
Salát z červené řepy s kysanou smetanou .....	26
Salát z červené řepy a celeru .....	27
Salát z červené řepy s červeným zelím .....	27
Salát ze sterilovaných fazolek .....	28
Fazolkový salát po Srbsku .....	28
Univerzální fazolkový salát "paní nadlesní" .....	29
Fazolkový salát s olivami .....	29
Cibulový salát s kyselou okurkou .....	30
Salát z lahůdkové cibulky a okurky .....	30
Rajčatový salát .....	30
Rajčatový salát s česnekovým jogurtem .....	31
Salát z čerstvých paprik s rajčetem .....	31
Fenyklový salát s křenem a kečupem .....	32
Salát z květáku s jogurtem .....	33
Salát ze syrového květáku s česnekovou zálivkou .....	33
Mrkvový salát s jablkem .....	34
Brokolicový salát s ředkvičkami .....	34
Brokolicový salát s bílou ředkví .....	35
Salát proti nachlazení .....	35
Lehké manažerské saláty .....	36
Šopský salát .....	37
Ledový salát s tuňákem a mozzarellou .....	37
Salát z čínského zelí s mušličkami .....	38
Těstovinový salát se šunkou .....	38
Těstovinový salát s žampiony .....	39
Těstovinový salát se zelenými olivami .....	40
Salát z čínského zelí s vejci .....	40
Ledový salát s mořskými plody .....	41
Salát z čínského zelí s olivami .....	41
Salát z čínského zelí s čerstvými žampiony .....	42
Salát ze sterilovaných fazolek .....	43

Salát se šunkou a sýrem .....	43
Kedlubnový salát s Nivou .....	44
Paprikový salát s ovčím sýrem .....	44
Kadeřavý salát s česnekovým sýrem .....	45
Salát z čínské zeli s jogurtem .....	45
Nedělní salát s tuňákem .....	46
Ředkvičkový salát s jablky .....	46
Brokolicový salát se stříbrnými cibulkami .....	47
Pórkový salát se šunkou .....	48
Pikantní květákový salát .....	48
Květákový salát s jogurtovou zálivkou .....	49
Sytící saláty s luštěninami nebo rýží .....	50
Salát z bílých fazolí a lahůdkové cibulky .....	51
Salát z bílých fazolí s kečupem .....	51
Salát z bílých fazolí s masem a sýrem .....	52
Rýžový salát .....	52
Rýžový salát s brokolicí .....	53
Rýžový salát se zeleninou a sýrem .....	53
Rýžový salát s vejci .....	54
Rýžový salát s kukuřicí .....	54
Krabí rýže .....	55
Kari rýže s černými olivami .....	56
Čočkový salát se sladkokyselou okurkou .....	56
Čočkový salát se zelenou paprikou .....	57
Čočkový salát s jablky .....	57
Salát ze sójových bobů s kysaným zelím .....	58
Saláty minulého století .....	59
Bramborový salát s majonézou .....	60
Bramborový salát s vejci .....	60
Bramborový salát s červenou řepou .....	61
Vánoční bramborový salát "Václav" .....	62
Teplý bramborový salát se sýrovou zálivkou .....	62

Letní bramborový salát se salátovou okurkou a rajčaty .....	63
Bramborový salát se sójovou majonézou .....	64
Vlašský salát .....	64
Kuřecí salát s rajčaty .....	65
Rajčatový salát s majonézou a sýrem .....	66
Zelný salát s červenou řepou a majonézou .....	66
Hanácký salát z červeného zelí .....	67
Salát z uzeného kuřete .....	67
Hlávkový salát se šunkou a bagetou .....	68
Makaronový salát s tuňákem a rajčaty .....	69
Květákový salát s okurkou a pomerančem .....	69
Rómský salát .....	70
Rajčatový salát s nudlemi a špekáčky .....	71
Grapefruitový salát k masu .....	71
Salát z hovězího masa s fazolkami .....	72
Teplý salát z drůbežího masa s pórkem po čínsku .....	72
Ovocné saláty místo moučníků .....	74
Vánoční ovocný salát .....	74
Borůvkový salát s jogurtem .....	75
Zimní ovocný salát z kompotů .....	75
Grapefruitový salát se smetanovou majonézou .....	76
Ovocný salát se slunečnicovými semínky .....	76
Podzimní švestkový salát s rumem .....	77
Ovocný salát k snídani .....	77
Ovocný salát se strouhaným kokosem .....	78
Jogurtovo–jablečný krém s mrkví .....	78
Jablečný pohár s müsli a jogurtem .....	79
Pomerančový pohár s jogurtem .....	79
melounový salát s hroznovým vínem .....	79
Banánový pohár s müsli a jogurtem .....	80

Ovocný salát s tvarohem .....	80
Saláty V.I.P. ....	82
Ovocný salát se šlehačkovým krémem podle Jiřiny Jiráskové .....	82
Rajčatový salát s bazalkou podle Woodyho Allena .....	83
Míchaný salát podle malajského tygra Sandokana .....	83
Rajčatový salát podle Petry Černocké .....	84
Polský salát z celeru podle Barbary Brylské .....	84
Míchaný salát se zálivkou GBS podle Péti Vaříče .....	85
Salát s očky podle Eduarda Hrubeše .....	86
Barevný salátový talíř podle Romana Skamene .....	87
Australský brokolicový salát podle Russela Crowa .....	87
Celerový salát podle Ljuby Hermanové .....	88
Salát z ryby podle Victorie Principal se zálivkou "Zelená bohyně" .....	88
Pórkový salát s tofu podle Lenky Kořínkové .....	89
"Příliš syrový" salát podle Dr. Normana W. Walkera .....	90

tel.: 224 250 647

Vytisklo LD, s. r. o. – TISKARNA PRAGER, Radlická 1, Praha 2  
2. vydání

ISBN 80-85969-53-6

