

Obsah

Malými kroky k velkým vítězstvím	5	Předkrmy	40
I. Život bez cukru	7	Sýrový quiche	40
Co je to cukrovka	7	Flambovaný koláč	41
Typy cukrovky	7	Rajčatový koláč	42
Nepřítel před branami	9	Savojská omeleta	43
Máme či nemáme cukrovku?	10	Slané palačinky (Galletes)	44
Kterak lidstvu přibývá na váze a ubývá na zdraví	10	Cuketové suflé	45
Metabolický syndrom	11	Lososové kuličky s tofu	46
II. Zákon o zachování hmoty	15	Zeleninové bábovičky	47
Energetický příjem a výdej	15	Rajčata s mozzarellou (Insalata caprese)	48
Příjem energie	16	Roketový salát s parmskou šunkou	49
Výdej energie	17	Marinovaná cuketa	50
Bazální metabolismus	17	Marinované papriky	51
Počítání potravin	17	Panzanella	52
Myslím, tedy jím. Ale méně.	18	Pikantní koláčky	53
Kdy se vážit	19	Pečený lilek	54
III. Přišel jsem, viděl jsem, snědl jsem	21	Plněná rajčata po sicilsku	55
Rozdělení potravin	21	Italská zelenina	56
Bílkoviny	21	Letní zeleninové brambory	57
Tuky	21	Pomazánky	58
Sacharidy	22	Lososová	58
Vláknina	22	Sardinková	59
Glykemický index potravin	23	Z uzené ryby	60
IV. Žij zdravě a nebojí to	25	Tvarohová s vejci a křenem	61
Zdravý jídelníček	25	Sýrová s pórkem	62
Doporučený postup při výběru potravin	26	Polévky	63
Přehled vitamínů	26	Kuřecí polévka s čočkou	63
Ovoce a zelenina 5x denně	27	Kuřecí polévka s kokosovým mlékem	64
Vitamíny a kde je najdeme	28	Bouillabaisse (marseilleská rybí polévka)	65
Pitný režim	33	Hustá pórková polévka	66
V. Vydržet a netrpět	35	Francouzská cibulačka	67
Trvalá změna	35	Zelná polévka	68
Nakupuj s mírou	36	Zlatá polévka	69
Na dovolené si dovolím, ale ne všechno	37	Zlatý Mung dál	70
Vařím a nepřibírám	39	Hříbková	71
		Gulášová	72
		Hrášková	73
		Pórková	74
		Z fazolových lusků s řeřichou	75
		Polská zelnice	76

Námořnická rybí z Ostende	77	Kuřecí řízky po milánsku	122
Kuřecí polévka Waterzoi	78	Kuře s olivami	123
Minestrone (zeleninová polévka)	79		
Fazolová polévka	80	Saláty	124
Toskánská polévka	81	Galský salát	124
		Nicoise (Salát z Nice)	125
Hlavní jídla	82	Salát Monte Cristo	126
Kari s rýží, čočkou a zeleninou	82	Salát s kozím sýrem	127
Smažené kuře s brokolící a nudlemi	83	Fazolkový s koprem	129
Kuře kung pao	84	Paprikový salát s brokolicí	130
Knedlíčky dim sum	85	Jarní salát	131
Vepřové soté na zázvoru	86	Salát z červeného zelí	132
Mořský jazyk po bretaňsku	87	Zelný salát s mrkví	133
Bearnský zeleninový hrnec	88	Zimní salát s křenem	134
Francouzské brambory	89	Salát z čínského zelí s kapíí	135
Provensálská plněná zelenina	90	Rajčatový salát s petrželkou	136
Kohout na víně (Coq au vin)	91	Ředkvičkový s ledovým salátem	
Hovězí carbonnade	92	a žlutou paprikou	137
Kuřecí soté podle Alice	93	Barevný salát	138
Venkovské kuřecí soté	94	Bramborový salát s fazolkami	139
Ryba po mlynářsku	95	Cizrna s rajčaty	140
Ratatouille	96	Čočkový salát	141
Zapékaná cuketa s rajčaty	97	Kuřecí salát se žampiony	142
Boloňské špagety	98	Ovocný s krutím masem a kešu oříšky	143
Špagety s tuňákem	99	Kuřecí prsa s letní zeleninou	144
Špagety s uzeným lososem	100	Brokolice se sýrovou čepičkou	145
Špagety Alfredo	101	Květák s pikantní sýrovou omáčkou	146
Penne primavera	102	Brokolice s parmazánem	147
Penne s olivovo-kaparovou omáčkou		Špagety s rajčaty a brokolicí	148
(alla puttanesca)	103	Cizrna se zeleninou	149
Farfalle s ovčím sýrem a špenátem	104	Salát z fazolových lusků	150
Těstovinový salát s tuňákem	105		
Lasagne	106	Moučníky	151
Zeleninové lasagne	108	Mango s lepkavou rýží	151
Cannelloni se špenátem a ricottou	109	Mangový krém	153
Rizoto s hráškem	110	Čokoládová pěna	
Šafránové rizoto	111	(Mousse au chocolat)	154
Špenátové rizoto	112	Čokoládové suflé	155
Pizza – těsto na pizzu	113	Ovesné sušenky s kokosem	156
Pizza Margherita	114	Hrušky v červeném víně	157
Pizza Tonno	115	Dietní tiramisu	158
Plněná pizza (Calzone)	116	Vaječný krém	159
Hovězí na červeném víně	117	Koláč s ricottou	160
Grilované steaky „alla pizzaiola“	118	Citronová granita	161
Telecí řízky Saltimbocca	120	Cookies na cesty	162
Jehněčí kýta s gorgonzolou	121	Mrkvová halva	163