

# Obsah

Pár slov na úvod	• 6
Kaše a müsli	• 9
První kroky stravovacích změn	• 10
Knedlíky, palačinky a omelety	• 29
Nahrazování dalších surovin	• 30
Celozrnné mouky a obiloviny	• 31
Polévky	• 53
Použité koření a bylinky	• 54
Drůbeží maso a ryby	• 73
Moje zkušenosti s přípravou masa	• 74
Jednoduché pokrmy bez masa	• 95
Jak uvařit a připravit cizrnu?	• 96
Pomazánky	• 129
Kvalitní oleje a tuky	• 130
Saláty	• 149
Bylinky – pomocníci z přírody	• 150
Dezerty, pudinky, nápoje a zmrzliny	• 173
Mléko a náhrada mléčných výrobků	• 174
Pečivo bez cukru	• 193
Vaření a pečení bez cukru	• 194
Čím nahradit prášek do pečiva?	• 196
Postní a odlehčovací dny	• 234
Shrnutí zásad pro zdraví na závěr	• 237
Literatura	• 239

# Kaše a müsli

První kroky stravovacích změn	• 10
Jahelná kaše	• 13
Kaše z dýně hokaido	• 14
Kaše z naklíčeného žita	• 16
Kaše z rýže basmati	• 18
Ořechové fermentované müsli	• 19
Ovesná kaše s rozinkami	• 20
Ovesné otruby s rozinkami	• 22
Pohanková kaše	• 23
Sladký kuskus	• 24
Zapékané müsli	• 25
Žitná kaše klíčková	• 27

# Knedlíky, palačinky a omelety

- Nahrazování dalších surovin • 30
- Celozrnné mouky a obiloviny • 31
- Bezvajecné palačinky z pohankové mouky • 34
- Celozrnné hrnkové knedlíky • 35
- Celozrnné švestkové knedlíky • 37
- Jahelné ovocné knedlíky kominičci • 39
- Jahodové knedlíky z tofu těsta • 41
- Ječné omelety • 43
- Kukuřičné chlupaté knedlíky s tofu • 45
- Rýžové palačinky • 47
- Tofu palačinky • 49
- Tvarohové knedlíky s borůvkami • 51

# Polévky

- Použité koření a bylinky 54
- Brokolicová krémová polévka 56
- Cibulačka s hráškem 57
- Dietní rýžová houbačka 58
- Jemná špenátová polévka 60
- Kuřecí polévka s kuskusem 61
- Polévka s červenou řepou 63
- Pórková polévka s rýží 65
- Rychlá česnečka 67
- Šetřicí zeleninová polévka 68
- Zeleninové pyrė s rýží 69
- Zelňačka plná koření 70

# Drůbeží maso a ryby

- Moje zkušenosti s přípravou masa • 74
- Dušené kuřecí filety na šafránu • 77
- Filé na rozmarýnu s oblohou • 79
- Krůtí kousky na zázvoru • 81
- Kuřecí kousky se špenátem • 83
- Kuřecí rizoto na curry • 85
- Kuřecí řízečky na česneku s oblohou • 87
- Kuřecí sekaná s estragonem • 89
- Kuřecí špízy s oblohou • 91
- Restované kuřecí maso s barevnými bramborami • 93

# Jednoduché pokrmy bez masa

- Jak uvařit a připravit cizrnu? • 96
- Bulgur se zeleninou • 98
- Cizrnové pyré • 100
- Fazolky adzuki v koprové omáčce • 102
- Fazolová kaše s pečenými rajčaty • 104
- Fazolový guláš s muškátovým oříškem • 106
- Grahamové špagety s křenovou omáčkou • 108
- Jáhly s dušenou zeleninou • 110
- Ječná celozrnná kolínka se špenátem • 112
- Ječné nudle s mákem • 114
- Pohanka se zeleninou • 116
- Robi nudličky s rajčaty • 118
- Sójové kostky v zeleninovém pyré • 120
- Sójové plátky na šalvěji • 122
- Sójový guláš s bramborem • 124
- Špaldové kernoto s marinovaným tofu • 126
- Zelené fazolky v ovesné omáčce • 128

# Pomazánky

- Kvalitní oleje a tuky • 130
- Cizrnová rajská pomazánka • 132
- Čočková pomazánka s pažitkou • 134
- Fazolová pomazánka s Tamari • 135
- Jarní pomazánka s řeřichou • 137
- Jemná křenová tofu pomazánka • 139
- Mrkvová pomazánka s červenou čočkou • 141
- Obohacené bylinkové máslo • 143
- Ostrá pomazánka z tvarohu • 144
- Pomazánka z cizrny • 145
- Tvarohová pomazánka s rajčaty • 146

# Saláty

- Bylinky – pomocníci z přírody • 150
- Barevný hlávkový salát • 152
- Bramborový salát s brokolicí • 153
- Celerový salát s ředkvičkou \* • 155
- Červená řepa s mrkví a křenem • 157
- Červená řepa v umeoctu • 159
- Hlávkový salát s vejci • 161
- Jemný hlávkový salát s mozarellou • 162
- Jemný zelný salát • 164
- Mrkvový salát s kedlubnou a rozmarýnem • 165
- Salát Delikates • 166
- Salát z fazolek adzuki • 167
- Salát ze špenátu s rajčaty • 169
- Tofu řecká variace • 170
- Zeleninový salát s kuřecím masem • 171



# Dezerty, pudinky, nápoje a zmrzliny

Mléko a náhrada mléčných výrobků	• 174
Datlový med	• 176
Jahelné koule	• 177
Jahelný puding dvoubarevný	• 179
Jahodová zmrzlina se stévií	• 181
Karobový nápoj s kardamomem	• 183
Kernotové koule s karobem	• 184
Makové mléko	• 185
Meruňková zmrzlina bez cukru	• 187
Ovesný karobový puding	• 189
Tvarohové potěšení	• 191

# Pečivo bez cukru

- 194 Vaření a pečení bez cukru
- 196 Čím nahradit prášek do pečiva?
- 198 Borůvkové řezy z celozrnné mouky
- 200 Celozrnné miništoly s ovocem
- 202 Jahelné dietní koláčky
- 204 Jahelník bez cukru a prášku do pečiva
- 205 Kakaové pohankové řezy
- 207 Kokosový koláč s tofu a ovocem
- 209 Makové košíčky
- 211 Makové placičky
- 212 Makovec z bulguru
- 214 Mramorovaná tofu bábovka
- 216 Náryp z rýže natural
- 218 Ořechové oválky
- 220 Ovesné placky s mrkví
- 221 Ovesný koláč s ovocem a okarovou drobenkou
- 224 Pohankové placky
- 225 Sváteční ovesná buchta
- 228 Špaldové placky sladké
- 229 Špaldové placky základní
- 230 Špaldové sušenky se lněným semínkem
- 232 Žitné placky se lněným semínkem