

# Obsah

<b>ŽIVOT S OSLABENOU SLINIVKOU</b>	<b>5</b>
<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>Vaření pro sebe i pro druhé</b>	<b>5</b>
<b>Slinivka břišní</b>	<b>5</b>
<b>Zánět slinivky</b>	<b>5</b>
<b>Vlastní zkušenosti s nemocí</b>	<b>6</b>
První dny se zánětem slinivky	6
Práce se svým já	6
Strava v období rekonvalescence	7
Slinivka v klidovém období	8
<b>Stravovací zásady při oslabené slinivce</b>	<b>8</b>
Volba vhodných potravin	8
Dělení stravy a nemíšení pokrmů	10
Plánování jídla a časový odstup	11
<b>Prevence onemocnění</b>	<b>11</b>
<b>Bylinné čaje pro slinivku</b>	<b>12</b>
Čaj přímo na zánět slinivky	12
Čaje z jednotlivých bylinek	12
Bylinky na podporu trávení	12
Čaje do pitného režimu	12
<b>POKRMY VHODNÉ PŘI OSLABENÉ SLINIVCE</b>	<b>13</b>
<b>Popis použitých surovin</b>	<b>13</b>
<b>PÁR RECEPTŮ PRO PRVNÍ DNY REKONVALESCENCE</b>	<b>14</b>
Léčivý vývar z ovesných vloček	14
Zeleninové pyré s rýžovými burizony	14
Vodová kaše z rýžové krupice	14
Dietní jablečná kaše	15
<b>RECEPTY PRO KLIDOVÉ OBDOBÍ</b>	<b>16</b>
<b>Kaše na snídani</b>	<b>16</b>
Ovesná kaše jemná	16
Léčivá kaše z dýně hokaido	16
Pohanková kaše z lámanky	16
Kaše z rýže basmati	17
Jahelná kaše	17
<b>Pomazánky</b>	<b>18</b>
Brokolicová tofu pomazánka	18
Mrkvová pomazánka s červenou čočkou	18
Čočková pomazánka s pažitkou	19
<b>Polévky</b>	<b>19</b>
Brokolicová polévka	19

Jemná špenátová polévka	19
Kuřecí polévka z křidel	20
Jemná zeleninová polévka s červenou čočkou	20
<b>Hlavní jídla</b>	<b>21</b>
Kuřecí řízky v zeleninové omáčce	21
Koprová omáčka ze sójového mléka s bramborem	21
Rýžové tofu knedlíčky	22
Zelené fazolky v ovesné omáčce	22
Grahamové špagety s křenovou omáčkou a brokolicí	23
Ovocné knedlíky z pohanky	23
<b>Zeleninové saláty</b>	<b>24</b>
Červená řepa v umeoctu	24
Rajčatový jemný salát	24
Hlávkový salát s mozarellou	25
Tofu řecká variace	25
Jemný zelný salát	25
<b>Pečivo</b>	<b>26</b>
Špaldové placky základní	26
Jahelník bez cukru	26
Ovesné placky s mrkví	27
Nákyp z rýže natural	27
Pohankové placky	28
<b>Mlsání bez cukru</b>	<b>28</b>
Datlový med	28
Ovesný karobový puding	28
Sladký kuskus	29
Jahelné koule	29