

OBSAH

Předmluva	6
Kde jsou důvody nadváhy?	8
Jíme nesprávně	8
Máme špatné návyky jezení	10
Příliš mnoho kil – důvod: duševní život	11
Váhové problémy v přechodu	12
„Dělená strava“ dle Haye	13
Co je rozhodující při „dělené stravě“?	13
Princip dělení dle Dr. Haye	15
Co rozumíme pod pojmem překyselení?	15
Plnohodnotná „dělená strava“	16
„Dělená strava“ – plán dělení	18
Plán množství	20
„Dělená strava“ v praxi	22
Přechod na „dělenou stravu“	22
Rady pro pracující	23
Týdenní plány	27
Jídlo o dovolené	32
Cenné rady k „dělené stravě“	32
Upozornění k receptům	32
	
Snídaně	36
Svačiny, deserty a pečivo	41
Malé saláty a polévky	52
Hlavní jídla	59
Zelenina, přílohy, oblohy a omáčky	90
Seznam receptů	96

Seznam receptů

Snídaně

- Banánový jogurt 36
- Brynza se stroužky jablka 39
- Celozrnná žemle s pikantním bylinkovým krémem 38
- Celozrnný chléb s brynzou a vlaškými ořechy 40
- Francouzský chléb s žervé 36
- Jablečné müsli 36
- Müsli z ovesných vloček se sušenými švestkami 36
- Ovocný tvaroh 40
- Sladká ovesná kaše 36
- Sladká pomazánka na chléb 39
- Tvarohový chléb 38
- Vinařská snídaně 40

Svačiny a dezerty

- Grapefruitový jogurt 44
- Koktejl z bobulovin s malinovou omáčkou 42
- Malinová zmrzlina 44
- Nápoj z podmáslí 44
- Ostružinový krém 42
- Pomerančový salát s rumovou smetanou 42
- Vanilkový puding s borůvkovým pyré 41

Pečivo

- Francouzské kmínové sušenky 50
- Malé česnekovo-bylinkové žemle 51
- Piškotový chlebiček s kousky jablek 48
- Sezamové řezy 49
- Tvarohový koláč 46

Malé saláty

- Endivie salát s pomeranči 55

- Houbový salát 52
- Kedlubnový salát 52
- Polní salát s celerem a tofu 55
- Salát z chiorée s mangem 66
- Syrová červená řepa a jablka 55
- Zeleninová mísa 52

Předkrmové polévky

- Babiččina ovesná polévka 57
- Bramborovo-pórková polévka 57
- Krémová polévka z brokolice 58
- Mrkvová polévka 58
- Polévka z cuket 57

Uhlohydrátová hlavní jídla

- Bramborový salát s celerem 61
- Brambory ve slupce s tzatziki 68
- Celozrnná bageta s pikantním zeleným salátem 62
- Houbové rizoto z jáhel 72
- Kotlík kari 73
- Mrkvová a bramborová polévka 62
- Nudle s houbovou smetanovou omáčkou 65
- Omeleta s pikantní náplní 70
- Pikantní bramborový salát 61
- Pizza se zeleninou 68
- Plněné pečené brambory 67
- Polévka z hlívy ústříčné 62
- Ragú z hlívy ústříčné 71
- Salát „Peking“ 59
- Široké nudle se zeleninovo-sýrovou omáčkou 66
- Špagety s česnekovou omáčkou 65
- Špagety z cuketovou omáčkou 65

- Toastové žemle „Heidi“ 61

Bylinkovina hlavní jídla

- Biftek na pestré zelenině 82
- Čevapčiči s paprikou 81
- Hovězí filé s pórkem 80
- Krabí salát 74
- Krůtí řízek s letním salátem 85
- Krůtí špízy s rajským salátem 84
- Míchaná vejce se žampiony 88
- Mleté maso po italsku 79
- Pestrý selský salát 77
- Pórek s mletým masem 78
- Ratatouille s jehněčím filé 83
- Rybí filé se žampionovou omáčkou 87
- Rybí gratin 86
- Salát z krůty a avokáda 75
- Španělská drůbeží polévka 77
- Talíř „Bud' fit“ 75
- Vaječný nákyp z brokolice 88
- Závitky z platýsa 88
- Zelenina s hovězím masem 77

Zelenina, přílohy, oblohy

- Bramborové pyré 92
- Cukrový hrách s mrkví 90
- Mrkvová zelenina 90
- Okurková zelenina 90
- Zelené fazole po italsku 91

Omáčky

- Bylinková omáčka 92
- Kořeněná salátová omáčka 94
- Studená rajská omáčka 94
- Vaječná bylinková omáčka 95
- Vinaigrette 92