







Úvod	2	Recepty	
Moje vlastní zkušenosti	4	Saláty – čerstvé a křupavé	24
Dělená strava podle dr. Haya	5	Spousta nových nápadů na kombinování salátů, syrové zeleniny a zálivky podle zásad dělené stravy	
Rovnováha zásad a kyselin		Zelenina – čerstvá a aromatická	38
Zdraví a štíhlí		Přílohy bohaté na vitamíny a vlákninu a hlavně jídla – rozmanitá, pestrá a aromatická podle ročního období	
Spalovači tuků ke štíhlé postavě		Brambory – všestranné a chutné	54
Fitness	9	Lákavé a ke všemu – jako nákyz, z trouby nebo rozšlehané a gratinované	
Relaxační večer jednou jinak	10	Rýže a obilí – cenná zrnka	68
Rozjezdový týden a den s dělenou stravou	12	Bohaté na sacharidy a snadno stravitelné – kombinace rýže a všech druhů obilí je vždy chutná	
Rozjezdový týden		Těstoviny – neodolatelně dobré	94
Den s dělenou stravou		Hodnotné, nízkotučné, dekadentní?	
Dělená strava pro zaměstnané		Ten pravý recept pro každého: těstoviny s omáčkou, se zeleninou nebo dozlatova zapečené	
Dělená strava podle dietního plánu	15	Požitek z masa	110
Neutrální skupina		Maso samotné nebo rafinovaně kombinované – vynikající nápady na vaření s masem	
Životní elixír – voda		Ryba – lehká a chutná	130
Dietní plán	16	S velkým obsahem bílkovin a snadno stravitelná – jako salát, připravená na malém množství tuku ve woku nebo na špízu, rozmanité kombinace	
Dělená strava pro hosty	18	Vejsce a sýr – chutné duo	146
Pozvání na oběd		Kuchařské nápady podle zásad dělené stravy na saláty, na pokrmy připravené na pánvi a zapékaná jídla	
Pozvání na grilování		Ovoce – sladké a šťavnaté	178
Pozvání na menu s dělenou stravou		Ovocné finále menu podle zásad dělené stravy nebo chutný začátek dne: poznejte ovoce ze všech stran	
Často kladené otázky	20	Glosář	188
Písmena označující skupiny dělené stravy		Rejstřík receptů	189
B bílkovinná skupina			
S sacharidová skupina			
N neutrální skupina			
Symboly v kostce			
 = vegetariánský pokrm	 = pro hosty		
 = do zaměstnání	 = rychlé		
 = snadné	 = levné		

Saláty

Už z několika přísad se dají připravit nejrafinovanější saláty. Podle ročního období a individuální chuti můžete na následujících stránkách vybírat ze salátů ze syrových přísad jako listový salát nebo vařených přísad jako mrkev nebo květák. Doprávejte si salát nebo syrovou rostlinnou stravu pravidelně a v hojném množství – nejlépe před každým obědem a večeří. Když se dostaví hlad mezi jídly, pomůže pár nudliček syrové zeleniny a neutrální dip.

Recepty na salát

Ledový salát s rukolou a rajčaty.....	26
Kadeřavá čekanka s paprikou a řeřichou	27
Rajčatový salát	28
Cuketový salát	28
Ředkvový salát s jogurtovou zálivkou s bylinkami	29
Kedlubna s jablkem	29
Hlávkový salát s ředkvičkami a klíčky munga	30
Česáček se sušenou šunkou	31
Ledový salát s kyselou smetanou	32
Hlávkový salát s bylinkovou zálivkou	32
Polníček s rajčaty	33
Fenyklový salát	33
Pestrý zeleninový salát	34
Květákový salát	34
Fazolový salát se zálivkou z plísňového sýra	35

Zelenina

Zeleniny není nikdy dost. Podávejte ji každé poledne a večer nebo i na svačinu. Využívejte rozmanité druhy – čím pestřejší bude nabídka, tím lépe. Střídejte zeleninu – tu, která roste nad zemí i pod ní. Na následujících stránkách najdete podněty na nejrůznější zeleninová jídla nebo přílohy a zajímavé tipy na nákupy.

Zeleninové recepty

Dušená mrkev	40	Asijská zeleninová směs	46
Pikantní fazolky	40	Dušená zelenina s omáčkou z čerstvého sýra	46
Pórek s jablky	40	Brokolice v olivové omáčce s oreganem	47
Dušená kapusta	40	Rajčatová polévka s paprikou	48
Smažené okurky	41	Brokolicev polévka se sýrem	48
Červené zelí s jablky	41	Zeleninová polévka	48
Mladý hrášek s mrkví	42	Bazalková polévka s čerstvým sýrem	48
Smažená kedlubna se šafránem	42	Nudlová polévka	49
Cuketové ragú s rajčaty	43	Pórková krémová polévka	50
Lilková kaše	43	Podmáslí s kerblíkem	50
Pečené paprikové nudličky	44	Jogurtový nápoj s okurkou	51
Dušená cibule s pórkem	44	Rajčatový celerový nápoj	51
Dušený řapíkatý celer s jarními cibulkami	45		

Brambory

Tajemství zdravé výživy spočívá v rozmanitosti a vyváženosti. Brambory se dají používat velice všestranně a obsahují velké množství živin. Proto plným právem patří do pestrého jídelníčku dělené stravy. Na následujících stránkách je poznáte z úplně jiné stránky. Ať už pečené na plechu, ve slupce a s dipem, zapékané nebo v podobě kaše – nechte se překvapit a inspirovat k vlastním kreacím.

Recepty z brambor

Smažené brambory s jablky a bylinkami	56
Brambory se salsou a zeleným chřestem	56
Smažené brambory se zelenými fazolkami a kozím sýrem	57
Noky s houbovým ragú	58
Zapékané brambory s jablky	58
Zapékané brambory se zeleninou	59
Bramborový nákyp se špenátem	60
Plněné brambory pečené v troubě	60
Brambory s rozmarýnou a česnekovým dipem	61
Brambory s matjesem ve smetanové omáčce s jablky	62
Brambory se zelenou bylinkovou omáčkou	62
Brambory v alobalu s pažitkovým tvarohem	63
Brambory s lososem	64
Bramborová kaše se zelím	64
Bramborová polévka s bylinkami	65
Bramborový salát s paprikou	65

Rýže a obilí

Ve světové kuchyni má rýže a obilí své pevné místo jako základní potravinu. U nás jsou stále oblíbenější i jejich plnohodnotnější příbuzní jako bulgur, špalda a zelená špalda (grünkern). Není divu, možnosti jejich přípravy a kombinací jsou totiž nezměrné. V této kapitole najdete krátký popis a základní recepty k nejoblíbenějším druhům rýže a obilí a několik nápadů na jídla připravovaná na pánvi, zapékané a smažené pokrmy.

Recepty s rýží a obilím

Rýžová polévka s paprikou a cuketou	70	Rýžový salát s jablky	81
Hrachová polévka s pórkem a rýží	70	Špaldový nákyp s brokolící	82
Zeleninová polévka se špaldou	71	Zapékané fazole se špaldou	83
Zeleninové rizoto s cuketou a ovčím sýrem	72	Zapékané proso	84
Rýže na kari s brokolící a mandlemi	73	Celerové noky	84
Zeleninová rýže z woku	74	Krokety z ovesných vloček	85
Zeleninová paella	74	Prosné placky	85
Rýže s lilkem a ovčím sýrem	75	Placky ze zelené špaldy se šalvějovou zeleninou	86
Papriky plněné rýží a sýrem	76	Kokosové palačinky s tvarohovou náplní	88
Zapékaná rýže s olivami a mozzarellou	78	Palačinky s jablečným salátem	88
Zapékaná rýže s pórkem a parmezánem	79	Jablečkové palačinky	89
Mandlová rýže s banánem	80	Cibulová pizza s ovčím sýrem	90
Vanilková rýže s rozinkami	80	Pizza s paprikou a mozzarellou	90
Rýže s jablky a cibulí	80	Sesamové taštičky	91
Houbová rýže	80		

Těstoviny

Ať už se chuťově orientujete na Itálii, Asii nebo na tuzemskou kuchyni, těstoviny jsou oblíbené všude a pomocí rozmanitého koření a přísad se dají vždy zajímavě připravit. Na následujících stránkách jsou uvedeny chutné bleskové recepty i tipy a triky k úpravě těstovin. Receptová část nabízí těstovinové pokrmy v neustále nových variantách – jednou pikantní, pak sladké nebo zapečené, či jako salát.

Těstovinové recepty

Pikantní špagety.....	96
Špagety s bazalkovou omáčkou	96
Těstoviny s cuketou a ovčím sýrem	97
Fličky s mandlovou omáčkou	97
Zeleninové lasagne.....	98
Zapékané těstoviny se špenátem	100
Smetanové penne se zeleným chřestem	101
Těstoviny s rukolou a ovčím sýrem.....	102
Houbové fličky	102
Špagety se zeleninou z woku	103
Široké nudle s medem	104
Sýrové fličky	104
Těstoviny s jablečným kompotem	105
Těstovinový salát se šunkou a bylinkovou zálivkou ..	106
Těstovinový salát s fazolkami a žampiony.....	107

Maso

Nedělní pečeně, jemné pokrmy z masa a zeleniny, šťavnatý řízek se salátem – komu by se nezačaly sbíhat sliny? Ani příznivci dělené stravy se nemusí s těmito pochoutkami rozloučit. Na následujících stránkách najdete 15 masových pokrmů, od pikantních až po rafinované. Zvláštní dvojstrana vám podá základní informace na téma maso a poskytne spoustu nápadů a tipů na vlastní oblíbené recepty.

Masové recepty

Jehněčí se žampiony a fazolemi	112	Krůtí řízek s rajčaty a mozzarellou	124
Fazolová polévka s mletým masem	113	Kuře po španělsku	124
Masové noky s okurkou	114	Krůtí řízek s rajčaty a rokfórem	125
Zelí s omáčkou z mletého masa	115	Kuřecí stehýnka	126
Jehněčí kotleta s ratatouille	116	Karbanátky	126
Jemná svíčková pečeně	118	Hovězí párek s fazolkami	126
Guláš na víně	119	Houska s tatarským biftekem a cibulí	126
Krůtí prsa ve vinné omáčce	120	Bageta se salámem	127
Kyselé zelí s uzenými krůtími prsíčky a zeleninovou kaší	121	Biftek s hráškem a mrkví	127
Kuřecí kari na fenyklu a pomerančích	122		

Ryby

Ryba je delikatesa, kterou bychom si měli dopřát alespoň dvakrát týdně. Její jemné maso má nejen vynikající chuť, navíc je i brzo měkké a dá se připravit v nespočetné řadě obměn. Ať už važené v páře, nebo s čerstvou zeleninou: následující recepty vás navnadí a probudí chuť k experimentování. Na následující stránce se také dovíte, jak je nutné rybu kombinovat, aby se stala součástí dělené stravy.

Rybí recepty

Makrela ve sláném těstě	132	Mořský jazyk s ananášem a kari omáčkou	138
Rybí plátky s bylinkami v alobalu	133	Asijská rybí polévka	139
Červený okoun s rajčaty a okurkou	134	Závitky z platýse s ledovým salátem.....	140
Platýs v červenožluté paprikové omáčce	135	Matjesy se salátem z červené řepy	141
Marinovaný platýs	136	Krabí salát s pomerančovou šťávou	142
Losos se špenátem a mozzarellou	136	Houska s uzeným lososem	142
Steak z mečouna s rajčatovou salsou	137	Celozrný toast s lososím tvarohem	142
Grilovaný mečoun na špízu	137	Houska s matjesem	142
Rybí guláš s rajčaty	138	Pestrý rybí salát	143

Vejsce a sýry

Nepatří sice k základním druhům potravin, přesto však mohou dovést chutný pokrm k dokonalosti. Jen díky jim dokážeme připravit křupavé zapékané pokrmy, vynikající nákypy a omelety. Na následujících stránkách se setkáte s neobvyklými možnostmi kombinací, rozmanitými pokrmy a novými poznatky o sýrech v rámci dělené stravy.

Recepty s vejci a sýry

Cibulová omeleta s drůbežími párky.....	148	Zapečené okurky s parmezánovou krustou	164
Omeleta s provensálskými bylinkami	148	Cuketový nákyp s paprikou	164
Sýrová omeleta	149	Zapékaná mrkev s pórkem a jablky	165
Zeleninové ragú s vejci	150	Paprika s ovčím sýrem	166
Kvěťákový nákyp s vejci	151	Pečená mozzarella na rajčatech	166
Vaječný nákyp se špičatým zelím a mrkví	152	Krém z čerstvého sýra s lososem	
Špenát se smetanou a volským okem	154	a loupanými brambory	167
Dušená paprika s cuketou a volským vejcem	154	Ovčí sýr v alobalu	167
Rychlá míchaná vejce s hovězí šunkou	155	Zapékaný lilek s mozzarellou	168
Míchaná vejce se šunkou a zeleninou	156	Špaldové placky s brokolicí a cambozou	170
Míchaná vejce se žampiony a klíčky	156	Pestrý salát se sýrem	172
Houbová smaženice	157	Zeleninový salát s kozím sýrem	172
Míchaná vejce s rajčaty	157	Hlávkový salát s hroznovým vínem	
Pestrý salát se zelenou vaječnou omáčkou	158	a sýrovým krémem	173
Ledový salát s dušenou mrkví	159	Kostičky sýra s jablky a fenyklem	174
Jarní salát s vejci a sardelími	160	Celozrná houska s brynzou a okurkou	174
Rajčatová polévka se ztracenými vejci	160	Sendvič se sýrem a šunkou	174
Lilek s paprikou a ovčím sýrem	161	Chléb se sýrem a sezamem	174
Nákyp s kapustou a rajčaty	162	Sýrový toast s mrkví	175
Kvěťákový nákyp s raclette	163	Chléb se sýrem a banány	175

Ovoce

Ať tuzemské, exotické nebo citrusové ovoce, všechny druhy jsou zdravé a měli bychom je podle nejnovějších doporučení dietologů konzumovat několikrát denně. Proč? Je to prosté: obsahují spoustu životně důležitých látek. Čím více ovoce si dopřejeme, tím lépe pro naše zdraví. Kdo se nechce jen tak zakousnout do jablka, najde v této kapitole báječné nápady na ovocné dezerty a praktické tipy k nákupu a přípravě.

Recepty s ovocem

Fíky v medovém nálevu	180
Borůvkový kompot	180
Jablečná dřev	181
Broskvový salát	181
Banánová zmrzlina s borůvkovou omáčkou	182
Banány s datlovým mascarpone	182
Hruškový jogurt	183
Skořicový jogurt s lískovými oříšky	183
Jogurtový sorbet s jahodami	184
Ovocný salát s jogurtovou omáčkou s citronem	184
Marinované kiwi	185
Hroznový salát s pomeranči a mascarpone	185
Hroznový salát s mandarinkami a tvarohem	186
Smažený kokosový ananas s rumovou smetanou ...	186
Kozí sýr s ovocem	187