

OBSAH

I. Přirozená cesta za zdravím 13

Jak začít s prevencí	13
Zařaďte do stravy více sóji	14
Jaká by měla být normální hmotnost	15
Co podporuje tvorbu podkožního tuku	15
Kontrola tělesné hmotnosti se provádí vážením	15
Požadavky na redukční dietu	16
Zkuste si vypracovat redukční test	16
Zásady redukční diety	16
Co víme o skrytých tucích	18
Jak snížit hladinu tuků ve Vašem těle	18
Směrnice pro vhodnou hmotnost	19
Tabulka výživových hodnot bezmasých potravin	20
Nové poznatky o cukrovce	25
Prevence rakoviny výživou	25

II. Rychlé snídaně, přesnídávky, předkrmy 27

Kapusta a citron	29
Sýrová pomazánka se sójovým granulátem	29
Sójová paštika	29
Jednoduchá zeleninová pomazánka	30
Sýrové krokety	30
Závitek se sójou	30
Papriky s pивní pěnou	31
Rajčata plněná studenou pивní náplní	31
Vejce plněná studená	31
Náplň sýrová	32
Plněná vejce se sýrem a křenem	32
Opečená paprika se šafránem	32

Selský jogurt s ovesnými vločkami	33
Vejece s bylinkovou zálivkou	33
Mrkvový koktejl	34
Rajčatový salát s vejci a jogurtovou omáčkou	34
Ztracená vejce s jogurtovou zálivkou	34
Sýrová pomazánka s jogurtem	35
Jogurt s mrkví a jablky	35
Ovocná jogurtová miska	35
Jogurtové misky	35
Kořeněný jogurt	36
Pikantní jogurt	36
Bylinkový jogurt dip	36
Jogurtová pomazánka s kari	37
Doma vyrobený sýr	37
Tvaroh s rajčaty	37
Sýrové pavézky	37
Pomazánka z Nivy	38
Sýrová omeleta	38
Třený sýr s máslem	38
Rozhuda	38
Podmáslí s okurkou	39
Acidofilní mléko s karotkou	39
Papriky a rajčata s vejci	39

III. Polévky 41

Miso se zeleninou	43
Čistý vývar se zeleninou	43
Polévka dobré mysli	44
Pikantní polévka paní Talbottové	44
Letní rajska polévka	45
Polévka paní Boženy	45
Zelená polévka s bylinkami	46
Okurková polévka	47
Zeleninová polévka	47

Potočnicová	48
Chutný zeleninový vývar	48
Jogurtová polévka s brokolicí	49
Polévka z mladých kopřiv	49
Studená tomatová polévka	50
Ovocná polévka s jogurtem Hollandia	50
Jáhelná krémová polévka	51
Mrkvová polévka se zázvorem, pomerančem a koriandrem ..	51
Polévka z ovesných vloček	52
Kmínová polévka s chlebem	52
Polévka z bílých fazolí	52
Česnečka	53
Droždňová polévka	53
Polévka z kysaného mléka	53
Polévka z malin a kysaného mléka (studená)	53
Polévka z bezinek	54
Polévka z jablek	54
Polévka z lopuchového kořene a mrkve	54
Zimní polévka	54
Polévka z kopřiv a zelí	55
Zeleninová polévka	55
Zeleninová polévka s droždňovými knedlíčky	55
Špenátová polévka	56
Celerová polévka	56
Mléčná polévka s vejcem	56
Polévka z kysaného zelí	57
Polévka ze zeleného hrášku	57
Bramborová polévka	57
Koprová polévka	58

IV. Zeleninové trestí 59

Celerová a petrželová	61
Cibulová	61
Houbová	61
Hříbková	62

Zeleninová I.	62
Zeleninová II.	63
Žampionová	64

V. Hlavní jídla, omáčky 65

Těstoviny s kreolskou omáčkou	67
Jogurtová omáčka	67
Citronová omáčka s petrželkou	68
Pomerančový chlebiček	68
Jablečný chlebiček s ořechy	68
Bylinková omáčka	69
Cuketa a houby s omáčkou z čili ančoviček	70
Brokolice s omáčkou z medu a hořčice	70
Klikvový chlebiček	70
Hořčicová omáčka	71
Špagety s mandlemi	71
Sladkokyselá omáčka	72
Grilovaná zelenina	72
Makarony s povídkovou omáčkou	73
Pečená rýže s ovocem	73
Sójové kostky na šalvěji	73
Bramborové šišky	74
Zelné závitky	74
Brambory s tymiánem	75
Špagety s česnekem, olivovým olejem a feferonkou	75
Špagety po boloňsku	75
Obalované houby	76
Špenát na řecký způsob	76
Zapečená zelenina se sýrem	77
Protisklerotická bomba	77
Bramborák jinak	78
Brambory na paprice	78
Vločkový nákyp	78
Rýže po indicku	79

Vařená pšenice s rýží	79
Zapečená mrkev s tvarohem	79
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	80
Tvarohový trhanec	80
Tvarohové knedlíčky	80
Rýžová kaše s ovocem a sněhem	81
Burášky	81
Špenátové taštičky	81
Špenátový puding	82
Vařená kukuřice se strouhankou	82
Květákové placičky	82
Vařený květák s kečupem a sýrem	83
Dušená brukev s brambory	83
Růžičková kapusta na smetaně	83
Zeleninové karbanátky	83
Těstoviny s chřestem	84
Bezmasé rizoto	85
Řepa s pomerančem a koprem	85