

# OBSAH

## DĚLENÁ STRAVA

<b>Úvod</b>	8
<b>Hlavní zásady</b>	9
Dělená strava a plnohodnotná výživa	9
Dělená strava a vegetariánství	9
Syrová a čerstvá strava	10
Přidatné a aromatické látky	11
Sezonní produkty	11
<b>Přeměna látková</b>	12
<b>VITÁLNÍ LÁTKY</b>	13
<b>Vitaminy</b>	13
Vitaminy rozpustné v tucích	13
Vitaminy rozpustné ve vodě	14
<b>Minerální látky</b>	15
<b>Enzymy</b>	17
<b>Mastné kyseliny</b>	17
<b>Aromatické látky</b>	17
<b>Vlákniny</b>	17
<b>Voda</b>	18
<b>Sekundární rostlinné látky</b>	18
<b>SKUPINY POTRAVIN</b>	19
<b>Sacharidy</b>	19
<b>Obiloviny</b>	21
<b>Lipidy a tuky</b>	26
<b>Oleje</b>	27
<b>Mastné kyseliny</b>	28
Cholesterol	29
<b>Bílkoviny</b>	30
Zdroje rostlinných bílkovin	31
Skořápkové ovoce, semena, plody	33
<b>Trávení</b>	39
<b>Neutrální potraviny</b>	43
Zelenina a houby	43
Klíčky a výhonky	47
Dusitany, dusičnany, nitrosaminy	48



<b>Slovo na závěr</b>	49
<b>Základní schema dělené stravy</b>	50–51
<b>PRAKTICKÉ RADY</b>	52–61
<b>Kuchařský slovník a odborné výrazy</b>	52
<b>Vhodná sladidla</b>	57
<b>Sezonní kalendář</b>	57
<b>RECEPTY DĚLENÉ STRAVY</b>	62
<b>Snídaně</b>	62
Müsli – kaše z obilovin a ovoce	62
Bílkovinné snídaně	63
Sacharidové snídaně	64
<b>Saláty</b>	67
Bílkovinné syrové saláty	67
Zálivky na bílkovinné saláty	70
Neutrální saláty	71
Syrové neutrální saláty	71
Syrové neutrální saláty míchané	75
Vařené neutrální saláty	77
Zálivky na neutrální saláty	79
<b>Polévky</b>	80
Bílkovinné polévky	80
Sacharidové polévky	82
Vývary	85
<b>Přílohy syrové</b>	87
Bílkovinné přílohové saláty	87
<b>Hlavní pokrmy</b>	89
Bílkovinné hlavní pokrmy	89
Pokrmy z ryb a plodů moře	89
Masité pokrmy	99
Zeleninové pokrmy	114
Pokrmy z tofu	118
Sacharidové hlavní pokrmy	119
Pokrmy z brambor a topinamburů	119
Pokrmy z obilovin	124
Pokrmy z rýže	127
Pokrmy z těstovin	129
Pokrmy ze zeleniny	132
Neutrální hlavní pokrmy	135



<b>Přílohy</b>	137
Zeleninové přílohy k bílkovinným pokrmům	137
Neutrální zeleninové přílohy	144
<b>Dezerty</b>	147
Bílkovinné dezerty	147
Sacharidové dezerty	149

<b>TABULKY VÝŽIVOVÝCH HODNOT</b>	153–186
----------------------------------	---------

<b>REJSTŘÍK RECEPTŮ</b>	187–192
-------------------------	---------

## **OBRAZOVÁ ČÁST**

### **Seznam vyobrazení v textu**

- Ovesné müsli
- Čekankový salát se sójovými klíčky
- Salát z červené řepy s piniemi
- Szegedínský guláš z tofu
- Roláda z výhonků
- Lososové řezy na špenátu
- Pstruh na kapustičkové kaši
- Špaldové karbanátky s bylinkovou smetanou a zeleninovým salátem
- Brambory plněné pórkem
- Rýžový nákyp se salátem ze sušeného ovoce

### **Vyobrazení na obálce**

- Těstoviny po uhličku
- Papriky plněné
- Jehněčí kotlety v šalotkové omáčce s houbami