

Obsah

| | |
|------------------------------------------------|----|
| ÚVOD | 3 |
| DIETA, JIŽ NIKDY VÍCE | 4 |
| <i>Průvodce jednotlivými dietami</i> | 5 |
| JAKÁ BY MĚLA BÝT IDEÁLNÍ VÁHA? | 8 |
| HUBNUTÍ BEZ DIETY | 11 |
| <i>Naslouchejte moudrosti svého těla</i> | 11 |
| <i>Vše se točí kolem jídla</i> | 11 |
| MNOŽSTVÍ POTRAVY VERSUS KVALITA | 17 |
| <i>Tuky</i> | 17 |
| <i>Sacharidy</i> | 19 |
| <i>Bílkoviny</i> | 21 |
| JEN NA OKRAJ O VITAMINECH | 23 |
| VLÁKNINA – POKLAD NAD POKLADY | 25 |
| VODA, VODA A ZASE VODA | 27 |
| ZVYŠTE SVŮJ ENERGETICKÝ PŘÍJEM | 29 |
| RADOST ZE ŽIVOTA | 31 |
| NEŽ ZAČNEME VAŘIT | 33 |
| RECEPTÁŘ | 44 |
| JAK VAŘIT | 44 |
| POLÉVKY | 46 |
| Hovězí polévka se zeleninou | 46 |
| Hovězí polévka s vaječnými oblačky | 47 |
| Hovězí vývar s drożdžovými nočky | 47 |
| Drůbeží polévka s pažitkovým kapáním | 48 |
| Drůbeží polévka s květákem a pažitkou | 48 |
| Brokolicová polévka s sorkem | 48 |
| Kapustová polévka s brambory | 49 |
| Lahodná mrkvová polévka | 49 |
| Krémová zeleninová polévka | 49 |
| Zeleninová polévka s petrželkovými nočky | 50 |
| Polévka z ovesných vloček | 50 |
| HLAVNÍ POKRMY Z MASA | 51 |
| Americký biftek | 51 |
| Hovězí maso na čínský způsob | 52 |
| Hovězí azu | 52 |
| Maso několika barev | 52 |

| | |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| Hovězí nudličky s česnekem (v mikrovlnné troubě) | 53 |
| Turecký špíz | 53 |
| Kotlety na letní zelenině | 54 |
| Medvědí tlapy | 54 |
| Přírodní vepřové plátky (v mikrovlnné troubě) | 54 |
| Loupežnická pochoutka | 55 |
| Pečené kuře pro přátele | 56 |
| Paprikové kuřecí závitky | 56 |
| Farmářova kapsa | 56 |
| Utajené řízky | 57 |
| Řízky po labužnicku | 57 |
| Japonské nudličky | 58 |
| Flamendr | 58 |
| Šašlik se zeleninou | 58 |
| Králík pečený na hořčici | 59 |
| Guláš z králíka | 59 |
| Rybí filé na zelenině | 60 |
| Petrželkové rybí filé | 60 |
| Rybí filé zapečené s bylinkami | 60 |
| Lahůdkové rybí karbanátky s brokolici | 61 |
| Pikantní kapr v alobalu | 61 |
| Růžový kapr | 62 |
| Kapři špíz | 62 |
| HLAVNÍ POKRMY Z BRAMBOR | 63 |
| Labužnický bramborový guláš | 63 |
| Zapečené francouzské brambory | 63 |
| Zapečené brambory se zeleninou | 64 |
| Švindl karbanátky | 64 |
| Bramborové půlměsíčky plněné masem | 65 |
| Chalupářské bramborové šišky s kysaným zelím | 65 |
| HLAVNÍ POKRMY Z TĚSTOVIN | 66 |
| Kreolské těstoviny | 66 |
| Zapečené těstoviny s pórkem | 66 |
| Zahrádkářské špagety | 67 |
| Orientální těstoviny | 67 |
| Opékané těstoviny se zeleninou | 68 |
| Těstoviny z myslivny | 68 |
| HLAVNÍ POKRMY ZE ZELENINY | 69 |
| Lehká pikantní omáčka z jogurtu | 69 |
| Jemná omáčka z lučiny | 70 |
| Brokolice na česneku | 70 |
| Brokolice zapečená po španělsku | 70 |
| Bylinková omeleta | 71 |
| Minutkové cukety | 71 |
| Pikantní cuketa | 71 |
| Zapečené fazolové lusky v sýru | 72 |
| Letní kapustové závitky | 72 |

| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Kapustové karbanátky | 73 |
| Kapustové závitky na pánvi | 74 |
| Česneková kapusta | 74 |
| Zapékany květák se zeleninou | 75 |
| Květák zapečený se žampionovou omáčkou | 75 |
| Mrkvové karbanátky | 76 |
| Houbové papriky | 76 |
| Rizoto s pórkem | 76 |
| Zelné závitky plné zeleniny | 77 |
| Šumavské závitky plněné zelím | 78 |
| Sekaná ze zeleniny | 78 |
| Zelenina na čínský způsob | 79 |
| Pečená zeleninová omeleta | 79 |
| Zahradnické řízky | 80 |
| Zeleninový prejt | 81 |
| Zeleninová pánev | 81 |
| HLAVNÍ POKRMY Z HUB | 82 |
| Hubník | 82 |
| Houbáky | 82 |
| Houbové ražniči | 83 |
| Rizoto z lesa | 83 |
| Žampiony na čínský způsob | 83 |
| HLAVNÍ POKRMY Z LUŠTĚNIN | 84 |
| Hrachové noky s česnekovou omáčkou | 84 |
| Čočková kaše | 85 |
| Čočka na paprice | 85 |
| Fazolové kari | 85 |
| Vege sójová pečeně | 86 |
| OSTATNÍ POKRMY | 87 |
| Křenový sýr s vejci | 87 |
| Pečený sýr | 87 |
| Olomoucké tvarůžky v alobalu | 87 |
| Hemenex trochu jinak | 87 |
| Blesková pizza | 88 |
| Česnekové (křenové) toasty | 88 |
| Sváteční toasty | 88 |
| PŘÍLOHY | 89 |
| Brambory pečené v alobalu | 89 |
| Pečené kořeněné brambory | 90 |
| Staročeský bramborový salát | 90 |
| Bramborový salát po selsku | 90 |
| Bleskové vykrajované chlupaté knedlíky | 91 |
| Jemné hrnečkové knedlíky | 91 |
| Mrkev na česneku | 91 |
| Kedlubny dušené s mrkví | 92 |
| Papriky na česneku | 92 |

| | |
|------------------------------------------------------------|-----|
| POMAZÁNKY A MALÉ DROBNOSTI | 93 |
| Sváteční věnec | 93 |
| Kolumbovo vejce | 93 |
| Sýrový dort s ředkvičkami | 94 |
| Sýrovo-bylinkové kuličky s arašidy | 94 |
| Zdobené okurkové špaličky | 95 |
| Tvarohová budapešť | 95 |
| Česneková bleskova | 95 |
| Tvarohová pomazánka à la humr | 96 |
| Haviřská pomazánka | 96 |
| Mlsný jazyk | 97 |
| Pažitková pomazánka | 97 |
| Sýrová česnečka | 97 |
| Jemná sýrová pomazánka | 97 |
| Proticholesterolová droždíová pomazánka | 98 |
| Rybičková pomazánka | 98 |
| Mrkvová pomazánka s křenem | 98 |
| Jemná pomazánka z kedluben | 99 |
| Kaviár z rajčat | 99 |
| Pikantní cuketová pomazánka na topinky | 99 |
| ZELENINOVÉ SALÁTY | 100 |
| Babiččina vařená majonéza | 100 |
| Bezcholesterolová bílá majonéza | 100 |
| Dietní tvarohová majonéza | 101 |
| Barevný rýžový salát | 101 |
| Salát Milano | 101 |
| Vydatný těstovinový salát | 102 |
| Obyčejný salát z brokolice | 102 |
| Čínský salát | 102 |
| Křupavý salát z pekingského zelí | 103 |
| Barevný salát z pekingského zelí | 103 |
| Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou | 103 |
| Kedlubnový salát s křenem | 104 |
| Okurkový salát | 104 |
| Pikantní rajčatový salát | 104 |
| Ředkvičkový salát s česnekem | 105 |
| Zelný salát se žampiony | 105 |
| Zelný salát s křenem | 105 |
| Zimní elixír | 105 |
| Salát z kysaného zelí | 106 |
| Salát z kysaného zelí s kapií | 106 |
| Zeleninový salát se sójovými klíčky | 106 |
| Jarní zeleninový salát | 107 |
| Zeleninový salát s houbami | 107 |
| MOUČNÍKY, SLADKÉ POKRMY A DALŠÍ SLADKOSTI | 108 |
| Lehký piškot | 108 |
| Zimní dort | 109 |
| Bruselské kostky | 110 |

| | |
|------------------------------------------------|------------|
| Jahodový sen | 110 |
| Tvarohovo-banánová bábovka | 110 |
| Ovocná bublanina | 111 |
| Tažený závin | 111 |
| Ovocné rohlíčky | 112 |
| Ovesné koláčky se zavařeninou | 112 |
| Základní kynuté těsto | 113 |
| Pražský koláč | 113 |
| Skořicoví šneci | 113 |
| Kohoutí hřebeny | 113 |
| Mrkvové lívanečky | 114 |
| Vločkové omelety s jablkem | 114 |
| Bramborové placky s dušenými jablky | 114 |
| Tvarohové miniknedlíčky | 115 |
| Rýžový tvarohový nákyp s jablky | 115 |
| OVOCNÉ DEZERTY | 116 |
| Pečené ovoce | 116 |
| Pěnový pudink s ovocem | 116 |
| Ledové kávové poháry s ovocem | 116 |
| Jablkový dvoubarevný pohár s piškoty | 117 |
| Ovoce v rosolu | 117 |
| Jogurtový krém s ovocem | 117 |
| Ovocný tvarohový krém | 118 |
| Ovocná pěna | 118 |
| Míchaný ovocný krém | 118 |
| OVOCNÉ SALÁTY | 119 |
| Letní ovocný salát | 119 |
| Podzimní ovocný salát | 119 |
| Ovocný salát míchaný | 119 |
| Salát pro zdraví | 120 |
| Pestrý ovocný salát | 120 |
| Ovocný salát z vaší zahrádky | 120 |
| Osvěžující salát | 120 |
| Exotický salát | 121 |
| Bohatý meloun | 121 |
| Višňový salát | 121 |
| ČÍSLA NA POMOC | 122 |
| REDUKČNÍ SYSTÉM | 134 |
| ... A ZÁVĚREM | 136 |