

# Obsah

Veškeré kapitoly bez označení autora napsala Jolana Janišová

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>13</b>
doc. Mgr. Anatolij Vasylchuk, CSc. ....	13
Pavína Klemm .....	14
Jolana Janišová .....	15
<b>1) SLOVO OD SRDCE K ZASTAVENÍ SE A ZAMYŠLENÍ</b> .....	<b>17</b>
Příběh o výživě – autor neznámý, internet .....	18
Můj příběh .....	20
Poděkování společností referenčního marketingu s potravinovými doplňky za první pravdivou osvětu .....	24
Naše realita .....	26
Světelná poselství Plejádů – Pavína Klemm .....	29
K zamyšlení.....	31
<b>2) CO JE POTŘEBA ZNÁT</b> .....	<b>43</b>
Pravdy a mýty o vodě – Radomír Hrbáč dr.h.c. ....	44
Co znamená acidobazická rovnováha? 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, internet .....	48
Jedlá soda lék nebo jed? .....	50
Je opravdu sůl nad zlato?.....	53
Máte chuť? Chcete vědět, co to znamená? .....	57
Sacharidy, kterým je potřeba nevyhnutelně porozumět .....	63
O pohance a řemeslu u Šmajstrů – Pavel Šmajstrla a Ani Dvořáková.....	68
Tukov sa netreba báť, sú našimi spojencami v zdraví – PharmDr. Jozef Zima .....	73
Minerály a naše zdraví – MUDr. Jana Čípová.....	83
Zázrak jménem hořčičk – Carolyn Deanová, M.D.,N.D. ....	95
Proč a jak namáčet ořechy, semena a luštěniny? .....	108
<b>3) RECEPTY</b> .....	<b>111</b>
Dávkování a pojmy .....	112



<b>Koktejly .....</b>	<b>115</b>
Jahůdka .....	116
Malinka.....	117
<b>Sladká jídla, snídaně .....</b>	<b>119</b>
Banán s kokosem .....	120
Banán s jablkem .....	121
Banán s karobem .....	122
Banán s kurkumou .....	123
Sladěnka .....	124
Dobrota .....	125
Dobrotka .....	126
Domácí čokoláda .....	127
Srdéčko .....	128
Mamut malinový .....	130
Malinka jáhlová .....	131
Dezert malina .....	132
Buchta z malin a červené řepy .....	134
<b>Pomazánky .....</b>	<b>135</b>
Rybí pomazánka .....	136
Pomazánka z mrkve a petržele .....	137
Pomazánka kurkumová .....	138
Pomazánka slunečnicová .....	139
Vajíčková pomazánka jinak .....	140
Pomazánka z naklíčené čočky .....	141
Pomazánka z červené řepy .....	142
<b>Pesta .....</b>	<b>143</b>
Pesto Svěženka z čerstvého mladého zelí .....	144
Pesto z mladé červené řepy .....	145
Pesto z čerstvého kopru a petrželky .....	146
Pesto z medvědího česneku .....	147
Pesto ze špenátových listů .....	148
Kopřík .....	149
Pesto z natě mrkve, petrželky a celeru .....	150
<b>Saláty .....</b>	<b>151</b>
Křeník .....	152
Zelný salát z nového zelí s křenem .....	153
Okurkový salát jinak .....	154
Okurkový salát .....	155



Salát z bílé ředkve .....	156
Salát teplý z červené řepy .....	157
Salát z čínského zelí .....	158
Tuňákový salát .....	159
Salát s bio nattem .....	160
Salát s Nori vločkami .....	161
<b>Polévky .....</b>	<b>163</b>
Beruška z červené řepy .....	164
Fazolová polévka Karkulka .....	165
Fenyklová polévka .....	166
Fazolová polévka Květinka .....	167
Oranžodva dýňová polévka .....	168
Polévka z kořenové zeleniny .....	170
Zelenka .....	171
Dýňová polévka Hokaido .....	172
<b>Obědy .....</b>	<b>175</b>
Svíčková omáčka s tempehem .....	176
Zelenina vařená v páře s olejem z vlašských ořechů .....	177
Placka z červené čočky se zeleninou .....	178
Zeleninový oběd s pohankou .....	180
Žampiony s bramborami vařenými v páře .....	182
Žampiony s quinoou a květákem .....	183
Dýně špagetová s fazolemi .....	184
Červená quinoa s kapustou a studenou omáčkou .....	186
Zelené fazolky s červenou quinoou .....	188
Zelenina v páře s křenem v pestu .....	189
Cuketa s nádivkou a studenou omáčkou .....	190
Fazolový oběd .....	192
Brčálka, pečená kapusta a zelí s pohankou .....	194
Jáhlik .....	195
Bramborový salát s baklažánem .....	196
Cizrny, cizrnové placičky .....	198
Červená rýže s pestem .....	200
Čirok žlutý zapečený .....	201
Fazolovo-zeleninový mix .....	202
Koprová omáčka jinak .....	203
Špagetová dýně plněná cibulí a vejci .....	204
Medvědí česnek s pohankou a vejci .....	206
Špenát jinak .....	207



Rajské koule .....	208
Mrkev s hráškem a knedlíky z černé rýže .....	210
Omáčka z mořské řasy KOMBU .....	212
Pikantní fazole se žampiony .....	214
Placičky z brokolice .....	216
Černá quinoa se zeleninou .....	218
Červená quinoa a zeleninové lečo .....	220
<b>Rybí obědy nebo večeře .....</b>	<b>221</b>
Pečený pstruh .....	222
Pečený tuňák .....	224
Quinoa s rybou .....	225
Aljašská treska šedá .....	226
Kulička .....	228
Filet z šedé tresky v kokosu s pečeným rajčetem a salátem .....	230
Placka Měsíčník .....	231
<b>Večeře .....</b>	<b>233</b>
Fenyklový chléb .....	234
Obložený talíř Klaun .....	235
Rumcajs .....	236
Slaný koláč s cuketou .....	237
Vařená řepa s kozím balkánem .....	238
Bramborová placka s medvědí česnekem .....	239
<b>4) DŮLEŽITÉ SOUVISLOSTI .....</b>	<b>241</b>
O pohybu s lehkostí – MUDr. Zora Prosková .....	242
Proč je páteř důležitá? .....	244
Jak správně jíst? .....	251
Půsty, ano či ne? .....	257
Doporučení dle prastaré moudrosti na každý měsíc – Mandaly Světla – Stanislava Topinková, umělecké jméno StaniSlávka .....	258
Jak žiji já .....	306
<b>DOSLOV .....</b>	<b>310</b>
<b>ZDROJE mého poznání .....</b>	<b>311</b>
<b>REJSTŘÍK ingrediencí receptů .....</b>	<b>314</b>

