

# OBSAH

Úvod . . . . .	13
<b>1. kapitola – Zásady diety . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>2. kapitola – Výživa – co je v tom, co jíme . . . . .</b>	<b>25</b>
Co potřebujeme . . . . .	26
Vitamíny . . . . .	27
Minerální látky . . . . .	27
Několik slov o vápníku . . . . .	32
Několik slov o železe . . . . .	36
Bílkoviny . . . . .	38
Tuky . . . . .	41
Sacharidy . . . . .	42
Vláknina . . . . .	44
Voda . . . . .	45
Co nepotřebujeme . . . . .	46
Tuky a cholesterol . . . . .	48
Cukr . . . . .	50
Sodík . . . . .	52
Kofein . . . . .	56
Alkohol . . . . .	59
Fast food . . . . .	60
<b>3. kapitola – Třicetidenní odtučňovací dieta . . . . .</b>	<b>61</b>
Zásady . . . . .	62
Dokonalé potraviny . . . . .	69
Potraviny (téměř vždy) zakázané . . . . .	69
<b>Třicetidenní odtučňovací dieta . . . . .</b>	<b>80</b>
Recepty třicetidenní odtučňovací diety . . . . .	89
<b>KUŘE</b>	
Kuře grilované s česnekem a bylinkami . . . . .	93
Grilované marinované kuře . . . . .	94
Kuře se smaženou cibulí . . . . .	95
Kuře na kari . . . . .	97

Kuře na jehle . . . . .	98
Kuřecí salát . . . . .	99
Čínský kuřecí salát se sezamem . . . . .	100

## RYBY

Grilované řízký z čerstvého lososa . . . . .	101
Losos „Harry Alan“ . . . . .	102
Treska na šalotce a zázvoru vařená v páře . . . . .	103
Ryba na jehle . . . . .	104
Rybí závitky s brokolicí a vinnou omáčkou . . . . .	105
Ryba s koprem grilovaná nebo pečená . . . . .	106

## SALÁTY OD MOŘE

Salát ze čtyř krevet . . . . .	107
Salát z tuňáka . . . . .	107
Niceský salát . . . . .	108

## ZELENINA

Brokolice . . . . .	111
Talíř zeleniny vařené v páře . . . . .	112
Půlky rajčat grilované s česnekem . . . . .	113
Zeleninový salát . . . . .	114
Italský zeleninový salát . . . . .	115
Salát ze špenátu a žampionů . . . . .	116
Míchaný salát . . . . .	117
Rajčatový salát . . . . .	118

## VEJCE

Vaječný bílek na pánvi . . . . .	119
Miniomeleta . . . . .	120
Florentská vejce . . . . .	121

## DALŠÍ RECEPTY

Banánový chlebíček . . . . .	123
Rajčatová zálivka na salát . . . . .	125

<b>Dieta Bikini</b> . . . . .	127
Zásady . . . . .	128
Sedmidenní dieta . . . . .	130

<b>4. kapitola – Dieta na celý život</b> . . . . .	136
Příklady jídelníčku . . . . .	136

## RECEPTY

### POLÉVKY

Fazolová polévka . . . . .	139
Chlazená okurková polévka . . . . .	141
Špenátová polévka . . . . .	142
Polévka z čerstvých rajčat . . . . .	143
Rychlá rajčatová polévka . . . . .	144
Zeleninová polévka „minestrone“ . . . . .	145
Jogurtová polévka . . . . .	147

### KUŘE A KRŮTA

Kuřecí prsa na jablkách . . . . .	149
Kuřecí prsa na medu . . . . .	151
Kuře ca„cciatore“ . . . . .	152
Provensálské kuře . . . . .	154
Kuře na červeném víně . . . . .	155
Kuře „Veracruz“ . . . . .	156
Kuře na bylinkách . . . . .	157
Kuře podle císařovny . . . . .	158
Kuře pečené na pomerančích . . . . .	159
Kuře milenců . . . . .	160
Kuře na citrónu . . . . .	161
Kimovo kuře na karí . . . . .	162
Zelené papriky s kuřecí nádivkou . . . . .	163
Kuře „Teriyaki“ . . . . .	164
Kuřecí nebo krutí takos . . . . .	165
Kuře na bílém víně a estragonu . . . . .	167
Kuře pečené na estragonu . . . . .	168
Pečená krutí prsa . . . . .	169
Krutí prsa s jablečnou šťávou . . . . .	170

## RYBY A KORÝŠI

Kambala na portugalský způsob . . . . .	171
Mečoun na grilu . . . . .	173
Opečený losos s čerstvou zeleninou . . . . .	174
Pečený losos s okurkou . . . . .	175
Pečené ragú z tresky . . . . .	176
Jazír „soul“ . . . . .	177
Jazír „Salsa Victoria“ . . . . .	178
Pstruh se sýrovou nádivkou . . . . .	179
Rybí filety na paprikách . . . . .	180
Pečená ryba s omáčkou . . . . .	181
Ryba pečená na Pernodu . . . . .	182
Ryba pečená na rajčatech . . . . .	183
„Cioppino“ . . . . .	185
Filety na mandlích . . . . .	186
Rybí filety na bílém víně . . . . .	187
Ryba na kreolský způsob . . . . .	188
Ryba dušená v troubě se zeleninou . . . . .	189
Ryba s jogurtem a pažitkou . . . . .	190
Rybí filety s ovocem . . . . .	191
Marinovaný okoun „Teriyaki“ . . . . .	192
Krevetové karí . . . . .	193
Krevety „Jambalaya“ . . . . .	194
„Scampi“ . . . . .	195

## TELECÍ MASO

„Piccata“ z telecího masa . . . . .	197
Telecí řízký z rajčatovou omáčkou . . . . .	198
Telecí ragú . . . . .	199

## SALÁTY A ZÁLIVKY

„Tabbulé“ . . . . .	201
Salát z jazíra . . . . .	202
Nízkokalorická zálivka s nízkým obsahem sodíku . . . . .	203

Salátová zálivka „Bez výčitek“ . . . . .	203
Salátová zálivka „Zelená bohyně“ . . . . .	203
Jogurtová zálivka . . . . .	204

## OMÁČKY

Omáčka s česnekem a estragonem k rybě . . . . .	205
Bylinkové máslo k rybě nebo kuřeti . . . . .	206
Česneková omáčka . . . . .	206
Salsa . . . . .	206
Hořčičná omáčka . . . . .	207
Rajčatová omáčka . . . . .	207

## JEŠTĚ JEDEN RECEPT

Sladké chlebíčky . . . . .	209
----------------------------	-----

## TĚSTOVINY

Vřeténka se špenátem . . . . .	211
Těstoviny s bylinkami . . . . .	213
Těstoviny se zeleninou . . . . .	214
Špagety po námořnicku . . . . .	215
Špagety s chřestem . . . . .	216

## RÝŽE

Rýže s karí a se špenátem . . . . .	217
Rýže natural s bylinkami . . . . .	218
Rýže na pomerančích . . . . .	219

## ZELENINA

Artyčoky . . . . .	221
Fazolové lusky guacamole . . . . .	222
Mrkev . . . . .	223
Mrkev v citrónech . . . . .	224
Mrkev s pomerančovou šťávou . . . . .	225
Ratatuj z lilku a rajčat . . . . .	226
Gaspačo v aspiku . . . . .	227
Nadívané žampióny . . . . .	228
Žampióny na sherry . . . . .	229

Zeleninové ragú . . . . .	230
Plněné pečené brambory . . . . .	231
Plněné pomeranče . . . . .	232
Ratatuj . . . . .	233
Opečená rybízová rajčata . . . . .	234
Cukiny s bylinkami a rajčaty . . . . .	235

## PEČIVO

Chlebíček s otrubami a ovocem . . . . .	237
Kořeněný chlebíček s cukinou . . . . .	238
Popover . . . . .	239

## MOUČNÍKY

Jablkový koláč . . . . .	241
Jablka se sherry . . . . .	242
Jablka s medem . . . . .	243
Banány s ovocnou omáčkou . . . . .	244
Zimní meloun . . . . .	245
Pomerančové suflé . . . . .	246
Hrušky s rumem . . . . .	248
Bezé se zmrzlinou . . . . .	249
Rychlá ovocná omáčka . . . . .	250

## DALŠÍ RECEPTY

Banánový jogurt . . . . .	251
Chipsy . . . . .	252

## **5. kapitola – Na návštěvě a v restauraci . . . . .**

Menu . . . . .	255
----------------	-----

### Večeře pro 8 osob

Broskve s malinovým protlakem . . . . .	256
---	-----

### Večeře pro 8 osob

Ledová ovocná šťáva . . . . .	258
-------------------------------	-----

Višně v portském . . . . .	259
----------------------------	-----

### 1. bufet pro 16 osob

Lososová pěna . . . . .	261
-------------------------	-----

Marinovaná rybízová rajčata . . . . .	262
---------------------------------------	-----

Šarlota Victoria . . . . .	263
2. bufet pro 16 osob	
Krevetový salát s pomerančem . . . . .	265
Meruňková pěna Lucie . . . . .	266
Bufet pro 24 – 30 osob	
Letní rýžový salát . . . . .	268
Božské kuře na třešních . . . . .	269
Nudle zapečené se špenátem . . . . .	271
Banány s rumem . . . . .	272
Večeře mimo domov	
Bavte se! . . . . .	273
Přizpůsobte se! . . . . .	273
Neostýchejte se! . . . . .	274
Večeře u přátel! . . . . .	274
Večeře v restauraci! . . . . .	276
Jídlo v letadle . . . . .	281
Závěr . . . . .	283