

Obsah

ÚVOD	4
<i>Základní zásady krabičkové diety</i>	6
<i>Jak by měl vypadat celodenní jídelníček?</i>	8
<i>Devatero druhů potravin, které by neměly v krabičkové stravě chybět</i>	10
<i>Abychom pořád nevážili</i>	14
<i>Rady do krabičkové kuchyně</i>	20
Domácí dochucovadla	22
Mražené zelené natě	22
Naložené bylinky	22
Kořenová zelenina v soli	22
Výborná domácí vegeta	22
Zeleninové dochucovadlo s kurkumou	23
Domácí zeleninový bujon	23
Domácí houbové koření	23
Domácí hořčice do zásoby	23
Sladké snídaně a svačiny	24
Palačinka z ovesných vloček s jahodami	24
Rychlé banánové lívanečky s kokosem	24
Jednoduché banánové lívance se skořicí	24
Banánové lívanečky s ořechy a avokádovou pomazánkou	25
Banánový mugcake se semínky	25
Čokoládový mugcake s ovocem	25
Vafle z ovesných vloček	26
Ovesná kaše s ricottou a ovocem	26
Pohanková kaše s medem	26
Kuskus se skořicí, mandlemi a rozinkami	27
Ovesné vločky s jablky a oříšky	27
Tvaroh s lesním ovocem	27
Ananasový krém s lučinou	28
Jogurt s opraženými ovesnými vločkami a ořechy	28
Jogurt s müsli a grapefruitem	28
Jogurt s kiwi	28
Chia pudink s ovocem a oříšky	29
Chia pudink z kokosového mléka	29
Snídaně ze skleničky s jablky, skořicí a chia semínky	29
Banánové placičky	30
Domácí müsli tyčinky	30
Ovocný koláč	30
Maková buchta s jablky a ořechy	31
Kokosový dortík	31

Slané snídaně a svačiny	32
Chléb s lučinou, mrkví a pažitkou	32
Pečivo se šunkou a sýrem	32
Dalamánek s tzatziky a cherry rajčátky	32
Toastový chléb zapečený se šunkou a sýrem	33
Chléb s avokádem, šunkou a vejcem	33
Špízky s cherry rajčátky a mozzarelovými kuličkami	33
Volské oko	34
Míchaná vajíčka na cibulce	34
Omeleta se šunkou	34
Omeleta s hráškem	34
Omeleta s brokolicí	35
Špenátová omeleta s červenou řepou	35
Vejce s pikantní avokádovou pomazánkou	35
Pomazánky	36
Domácí pomazánkové máslo	36
Domácí lučina	36
Domácí tavený sýr	36
Pažitková pomazánka s vejci	37
Tvarohová vajíčková pomazánka	37
Mrkvová pomazánka s vejci a pažitkou	37
Vajíčková pomazánka s okurkou	37
Teplá vajíčková pomazánka s chilli papričkou	38
Pikantní tvarůžková pomazánka se zeleninou	38
Česneková pomazánka se sýrem	38
Šunková pomazánka s křenem	39
Šunková pomazánka s ředkvičkami a rajčátky	39
Domácí játrová paštika	39
Pomazánka z kuřecího (krůtího) masa	40
Pomazánka z vařeného hovězího masa	40
Pomazánka z králíčího masa	40
Pomazánka z rybího filé	40
Rybičková pomazánka se zeleninou	41
Jemná tuňáková pomazánka	41
Nepravá humrová pomazánka z krabích tyčinek	41
Pomazánka z avokáda s vejci	42
Guacamole	42
Pikantní rajčatový „tatarák“ s avokádem a rukolou	42
Mrkvová pomazánka	43
Celerová pomazánka s mrkví a křenem	43
Pórková pomazánka s drůbeží šunkou	43
Pomazánka z červené řepy a sýra	43
Pomazánka z červené řepy s ořechy	44
Papriková pomazánka	44

Brokolicová pomazánka s tvarohem	44
Kedlubnová pomazánka	44
Rychlá ředkvičková pomazánka	45
Mletá zeleninová pomazánka	45
Rychlá čočková pomazánka	45
Pomazánka z červené čočky	45
Saláty	46
Hlávkový salát	46
Hlávkový salát s citronovou zálivkou	46
Hlávkový salát se sýrem a ořechy	46
Ledový salát s kukuřicí	47
Rajčatový salát	47
Rajčatový salát s jogurtem	47
Pikantní rajčatový salát	47
Salát z cherry rajčátek s vejíčkem	48
Rajčatový salát se sýrem a vejci	48
Rajčata s mozzarellou	48
Okurkový salát	48
Okurkový salát s česnekem	49
Okurkový salát s mrkví a ořechy	49
Okurkový salát s vejcem a sýrem	49
Šopský salát	50
Salát z čerstvého zelí s mrkví a křenem	50
Zelný salát s červenou řepou	50
Salát z naložené červené řepy se šunkou a vejci	51
Míchaný salát se šunkou a keфіrem	51
Salát z kyselého zelí s mrkví	51
Ředkvičkový salát s kedlubnou	51
Pikantní kedlubnový salát s keфіrem	52
Květákový salát s pórkem	52
Míchaný zeleninový salát	52
Zeleninový salát s vejci	53
Těstovinový salát se zeleninou a vejci	53
Těstovinový salát s mozzarellou	53
Těstovinový salát s tuňákem	54
Těstovinový salát se šunkou a čerstvou zeleninou	54
Kuskusový salát se zeleninou	54
Cottage salát s vejci a paprikou	54
Salát z avokáda, šunky a sýra	55
Kuřecí salát po šopsku	55
Kuřecí salát se zeleninou a parmazánem	55
Grilovaná panenka na salátu	56
Salát s vařeným hovězím masem	56
Salát ze zbylého králičího masa	56

Jednoduchý salát z rybího filé.....	57
Salát s vejci a uzeným lososem	57
Krevetkový talířek	57
Polévky.....	58
Pikantní drůbeží polévka se zeleninou	58
Drůbeží polévka s rajčaty a bílkovými nudlemi.....	58
Hrášková polévka se šunkou a krutony	59
Polévka ze zbylé čočky se zelím.....	59
Polévka z červené čočky	59
Rychlá fazolová polévka.....	60
Cizrnová polévka.....	60
Asijská polévka se skleněnými nudlemi	60
Polévka ze zbylé bramborové kaše	61
Batátová polévka s kokosovým mlékem	61
„Dršťková“ polévka z hlívy	61
Polévka z dýně Hokkaidó	62
Zeleninový boršč s jogurtem	62
Polévka ze zelených fazolek se šunkou	62
Mrkvová polévka s hlívou	63
Rajčatová polévka s vločkami	63
Studená kefirová polévka s červenou řepou, okurkou a vejci.....	63
Kuřecí a krůtí maso	64
Přírodní kuřecí (krůtí) plátek	64
Grilovaný kuřecí (krůtí) plátek	64
Kuřecí (krůtí) řízek s bramborovou kaší	64
Pikantní kuřecí (krůtí) nugetky s dipem	65
Kuřecí (krůtí) řízek v jogurtu	65
Kuřecí (krůtí) kousky se špenátem a žampiony.....	65
Kuřecí (krůtí) plátek s kyselým zelím	66
Rychlé kuřecí (krůtí) plátečky se zeleninou	66
Kuřecí (krůtí) nudličky s kuskusem.....	66
Kuřecí (krůtí) nudličky s paprikami	67
Kuřecí (krůtí) čína.....	67
Rizoto s červenou čočkou.....	67
Topinka s pikantní kuřecí (krůtí) směsí	68
Tortilla s kuřecí (krůtí) směsí.....	68
Kuřecí (krůtí) maso zapečené se zeleninou a kuskusem.....	69
Kuřecí (krůtí) plátky se šunkou a brokolicí	69
Kuřecí (krůtí) plátky s lučinou a houbami	69
Kuřecí maso se zeleninovou rýží.....	70
Kuřecí (krůtí) závitky s pršutem	70
Kuřecí (krůtí) závitky se šunkou a tvarůžkem.....	70
Kuřecí roládka se špenátem	71
Kuřecí paličky s lečovou omáčkou	71

Křehké kuřecí paličky v kefirové marinádě	71
Kuřecí paličky na zelí	72
Kuřecí stehenní řízký pečené s brambory	72
Pikantní kuřecí stehýnka na paprice s fazolemi	72
Kuřecí játra v leču	73
Kuřecí játra se zeleninou	73
Kuřecí játra s pórkem a ořechy	73
Hovězí maso	74
Vařené hovězí maso se zeleninou a česnekovou omáčkou	74
Hovězí maso se „svíčkovou“ omáčkou	74
Vařené hovězí maso s rajskou omáčkou	75
Vařené hovězí maso s paprikovou omáčkou	75
Hovězí maso na houbách	75
Hovězí ptáček	76
Fitness skotská vejce	76
Sekaná z hovězího masa se sýrem	76
Masové kuličky s ricottou	77
Přírodní telecí plátek	77
Telecí nudličky po mexicku	77
Vepřové maso	78
Přírodní vepřový plátek	78
Grilovaná jogurtová panenka	78
Naložené vepřové nudličky	78
Rychlé vepřové nudličky	79
Pikantní vepřové nudličky	79
Vepřové nudličky s hlívou ústřičnou	79
Špíz z vepřové panenky se sýrem	80
Mrkvová panenka	80
Panenka s houbovou omáčkou	80
Dietní segedínský guláš	81
Záhorácký závitok	81
Vepřové závitky s vejcem, šunkou a sýrem	81
Králík	82
Kořeněné králičí nudličky s mandlemi	82
Králík na čínský způsob	82
Králík se žampionovou směsí	83
Králík na paprice	83
Králík pečený s brambory a zeleninou	83
Ryby	84
Pstruh se žampionovou omáčkou	84
Grilovaný pstruh s voňavou náplní	84
Kapr na paprice	84

Minutkový lososí plátek	85
Filátka z lososa s křenovou omáčkou	85
Tuňák se zelenými fazolkami	85
Treska zapečená po mexicku.....	86
Treska v jogurtovém obalu s brambory	86
Barevný rybí špíz	86
Ryba v páře s bylinkovým přelivem	87
Ryba pečená na hořčici	87
Rybí kousky zapečené s rajčátky a mozzarellou	87
Opečené rybí filé.....	88
Rybí filé se zeleninovým kuskusem	88
Rybí filé s pažitkovou omáčkou	88
Filé zapečené s lečem a jogurtovou zálivkou	89
Rybí filé zapečené se špenátem a sýrem	89

Zelenina, houby

Zelenina, houby	90
Pikantní pečená brokolice	90
Brokolicový koláč s kuřecím masem	90
Brokolice s tvarůžky	90
Květák na kari s hráškem	91
Květáková omeleta se šunkou	91
Květáková pizza	92
Květák zapečený s hermelínem.....	92
Rajčata s lučinovou pomazánkou.....	92
Grilovaná rajčata s mozzarellou	93
Šmakoun zapečený s cherry rajčátky	93
Paprika plněná kuřecím masem	93
Paprikový pekáček s bylinkami	94
Papriky na smetaně	94
Cuketové nudle s cherry rajčátky	94
Kyselé zelí se zeleninovou směsí.....	95
Pečené kapustové řízky	95
Kapustičky zapečené s rýží a houbami	95
Špenátové rizoto se žampiony	96
Špenátová omeleta se sýrem.....	96
Pečené zeleninové placičky nebo kuličky s chia semínky	96
Tortilly s grilovanou zeleninou.....	97
Zeleninová buchtička.....	97
Zapečená zelenina se sýrem	97
Lečo se šunkou a volským okem	98
Zeleninová směs se šunkou.....	98
Ratatouille.....	98
Pikantní žampionová směs se zeleninou	99
Pohanka s houbami a fetou	99
Hlíva s rajčaty a rýžovými nudlemi	99

Luštěniny	100
Fazole s kuřecími (krůtími) nudličkami.....	100
Tortilly s pikantní fazolovou směsí	100
Fazole se sójovými kostkami.....	100
Fazolový guláš.....	101
Fazole s houbami	101
Fazole zapečené se zelím	101
Pikantní fazole zapečené se šunkou a mozzarellou.....	102
Čočka s kuřecími (krůtími) prsíčky	102
Čočka s kuskusem	102
Čočka s paprikami a rajčaty	103
Lečo s červenou čočkou.....	103
Červená čočka s bulgurem, houbami a zeleninou	103
Červená čočka s míchanou zeleninou	104
Guláš s červenou čočkou a brambory	104
Hrách zapečený se zelím.....	104
Cizrna se žampiony a drůbeží šunkou	105
Cizrna zapečená s pórkem a fetou.....	105
Bramborová jídla.....	106
Bramborový trhanec s vejci.....	106
Brambory zapečené se zeleninovou směsí	106
Brambory zapečené s hlívou	106
Brambory zapečené se šunkou a jogurtem	107
Brambory zapečené se šunkou a zelím.....	107
Bramborová kaše zapečená se šunkou a zeleninovou směsí.....	107
Těstovinová jídla.....	108
Nudle s kuřecím (krůtím) masem a houbami	108
Nudle zapečené s kuřecím (krůtím) masem a se špenátem.....	108
Kuřecí (krůtí) nudle po asijsku.....	108
Těstoviny s kuřecími (krůtími) nudličkami a brokolicí.....	109
Těstoviny zapečené s kuřecím (krůtím) masem a se zelím	109
Těstoviny se šunkou a pažitkovou omáčkou	110
Těstoviny zapečené se šunkou a brokolicí	110
Těstoviny s tuňákem a mozzarellou	110
Těstoviny s uzeným lososem a vejci.....	111
Těstoviny s krevetami a cherry rajčátky	111
Vrtulky zapečené s hlívou.....	111
Těstoviny s avokádovou omáčkou a parmezánem	112
Penne s rajčatovou omáčkou a sýrem	112
Těstoviny s rajčaty a cuketou	112
Vřeténka se zelím a šunkou.....	113
Zelný nákyp se šunkou a sýrem.....	113
Flíčky s květákem	113

Rýže, kuskus...	114
Rýže se šunkou.....	114
Rýže se zeleninovou směsí.....	114
Rizoto s masem a zeleninou.....	114
Rizoto s kuřecími játry.....	115
Rizoto s tuňákem a zeleninou.....	115
Pórkové rizoto se šunkou a arašídy.....	115
Rýžové nudle s kuřecím masem a zeleninou	116
Pikantní rýžové nudle se zeleninou	116
Kuskus s hlívou a hráškem	117
Kuskus s fazolemi a lučinou	117
Kuskus se špenátem a žampiony	117
Kuskus s paprikou a kukuřicí.....	118
Kuskus se zeleninou a zázvorem	118
Kuskusoto	118
Kuskus s kuřecím masem a zeleninou	119
Kuskus s tuňákem a kukuřicí.....	119
Bulgur s brokolicí	119
Houbový kuba.....	120
Kroupy se zeleninou a žampiony.....	120
Zeleninové „pohankoto“	120
Polenta zapečená s rajčaty a mozzarellou.....	121
Quinoa s restovanou zeleninou	121
Přílohy k pokrmům.....	122
Pórková rýže	122
Brokolicová rýže	122
Kuskus (bulgur) se zeleninou.....	123
Brambory pečené ve slupce.....	123
Vařené brambory s máslem.....	123
Domácí bramborové hranolky.....	123
Opékané brambory	124
Bramborová kaše	124
Šťouchané brambory	124
Bramborový salát „vodák“	124
Rohlíkové knedlíky	125
Rohlíkovo-bramborové knedlíčky	125
Hrničkové zeleninové knedlíky	125
Vaječné knedlíky.....	125
Zelenina vařená v páře.....	126
Podušená mražená zelenina.....	126
Podušená čerstvá zelenina.....	126
Restovaná zeleninová směs	127
„Zelí“ z červené řepy	127
Dušený špenát.....	127

Dušená mrkev	127
Dušené fazolky	128
Brokolice jako příloha	128
Růžičkové kapustičky na másle	128
Celerové hranolky	128
Domácí pečivo	129
Domácí celozrnný chléb	129
Bezsacharidový chlebiček	129
Bulky ze sýra Cottage	129
Omáčky, dipy	130
Domácí odlehčená tatarská omáčka	130
Studená koprová omáčka	130
Studená rajčatová omáčka	130
Křenový dip	130
Jogurtový dip s pažitkou	131
Zeleninový dip	131
Česnekový dip s okurkou	131
Zázvorový dip	131
Dip z červené řepy	132
Chilli omáčička	132
Avokádový dip	132
Nápoje pro každou příležitost	133
Ovocný koktejl	133
Mangovo-mandlové mléko	133
Ananasové smoothie s banánem, kokosovým mlékem a chia semínky	133
Banánové smoothie s ovocem	133
Jablko-mrkvové smoothie se skořicí	134
Jablkové smoothie se zeleninou	134
Zelené smoothie s avokádem	134
Ledový jablečný čaj s medem	134
JÍDELNÍČKY	136–195
OBSAH	196

