

OBSAH

PŘEDMLUVA	3
Úvod	5
FILOZOFIE	6
„NĚCO Z VÝKLADŮ“	10
Vitaminy a minerální látky	10
Fyziologický význam výživy	15
Rovnováha mezi kyselou a zásaditou potravou	17
Sladkosti a čokoláda	19
Co je zakázáno	19
Maso – jíst nebo nejíst?	22
O BĚŽNÉ STRAVĚ	25
Seznam 7 základních skupin pokrmů:	25
Ovoce a zelenina	26
Rovnováha mezi kyselým a zásaditým prostředím	27
Zásady kombinování jídel	29
Maso	32
Vejce, sýr a mléko	35
Celozrnné obilniny	37
Sladkosti	38
OVOCE A ZELENINA	40
Zásadité druhy potravin	41
Kyselinotvorné potraviny	42
Ovoce	43
Příprava sušeného ovoce	44
PEČENÉ MERUŇKY	44

JÍDLO MUMIÍ	45
JÍDLO MUMIÍ	45
PEČENÁ JABLKA	45
PEČENÉ HRUŠKY	46
PEČENÉ BROSKVE	46
PEČENÉ BANÁNY	46
JABLEČNÁ ŠTÁVA	46
CELÁ DUŠENÁ JABLKA	47
<i>Chutovky</i>	47
POMERANČOVO-MERUŇKOVÝ NÁPOJ	47
OSTRUŽINOVO-BROSKVOVÝ NÁPOJ	47
HRUŠKOVO-ČERNODRVOVÝ NÁPOJ	47
OZDOBNÉ KOSTKY Z DŽUSU	48
MRAŽENÉ OVOCNÉ PYRÉ	48
OVOCE V ASPIKU	48
SLUNEČNICOVÝ KOMPOT	49
MÍSA S BOBULOVÝM OVOCEM	49
SYROVÉ ZIMNÍ HRUŠKY	49
MERUŇKOVÁ KONZERVA	49
JAHODOVÝ NÁPOJ	49
ČERSTVÁ BROSKVOVÁ PĚNA	49
BANÁNOVÁ POCHOUTKA	50
<i>Zelenina</i>	50
<i>Doba vaření a dušení zeleniny</i>	52
BROKOLICE S CITRONEM	52
DUŠENÝ CELER SE ZELÍM	53
CHŘEST S CITRUSOVOU OMÁČKOU	53
KRÁJENÁ PEČENÁ ŘEPA	53
ZAPÉKANÁ TYKVOVÁ KAŠE S ANANASEM	54
PEČENÁ MRKEV	54
ZELENÝ HRÁŠEK S CELEREM A ZRALÝMI OLIVAMI ..	54
SYROVÁ MRKEV S HRACHEM	55
KREOLKY Z MEXICKÉ CIZRNY	55

<i>SUCCOTASH</i>	55
<i>MLADÁ ŘEPA SE ZELENINOU</i>	55
<i>Topinambury</i>	56
<i>Klíčení semínek</i>	56
<i>Jak semínka nechat naklíčit</i>	56
<i>Jak můžeme klíčky používat</i>	59
<i>HOUBOVÁ OMÁČKA</i>	59
<i>OMÁČKA Z KUŘECÍHO MASA A FAZOLOVÝCH KLÍČKŮ</i>	59
<i>MLADÉ FOO VEJCE</i>	60
<i>OMELETA ZE SÓJOVÝCH KLÍČKŮ</i>	60
<i>OMELETA Z FAZOLOVÝCH KLÍČKŮ</i>	60
<i>FAZOLOVÉ VÝHONKY MUNG</i>	61
<i>POLOTOVAR Z VÝHONKŮ VOJTĚŠKY</i>	61
<i>Saláty</i>	61
<i>BAKLAŽÁNOVÝ SALÁT</i>	62
<i>SALÁT Z TOPINAMBUR</i>	62
<i>SALÁT Z HLÁVKOVÉHO SALÁTU A POTOČNICE</i>	63
<i>MÍSA ZE ZELENÉ A ZLATÉ ZELENINY</i>	63
<i>ZELENÉ FAZOLE NA ZPŮSOB RIVIÉRA</i>	63
<i>SALÁT ZE SYROVÉ ZELENINY</i>	64
<i>VAŘENÝ ZELENINOVÝ SALÁT</i>	64
<i>KŘUPAVÉ VOJTĚŠKOVÉ KLÍČKY</i>	64
<i>SALÁT Z RAJČAT A FAZOLOVÝCH KLÍČKŮ</i>	64
<i>OSVĚŽUJÍCÍ SALÁT Z VÝHONKŮ VOJTĚŠKY</i>	65
<i>SALÁT Z VÝHONKŮ VOJTĚŠKY</i>	65
<i>ZÁKLADNÍ RECEPT NA PŘÍPRAVU ŽELATINY</i> <i>K ZELENINOVÝM SALÁTŮM</i>	65
<i>ŽELATINA SE SALÁTEM Z VÝHONKŮ VOJTĚŠKY</i>	65
<i>SALÁT Z VÝHONKŮ VOJTĚŠKY SE ŽELATINOU</i>	66
<i>ZELENINOVÝ SALÁT S VÝHONKY VOJTĚŠKY SE</i> <i>ŽELATINOU</i>	66
<i>ČERSTVÝ ZELENINOVÝ SALÁT SE ŽELATINOU</i>	66

ČERSTVÝ OVOCNÝ SALÁT NEBO DEZERT	67
OVOCNÝ SALÁT SE ŽELATINOU	67
ASPIK Z RAJČAT	68
ASPIK Z RAJČAT A GARNÁTŮ	68
ŠLEHANÝ SALÁT Z GARNÁTŮ	68
TUŇÁKOVÝ SALÁT SE ŽELATINOU	69
AVOKÁDO PLNĚNÉ KRABÍM MASEM	69
<i>Salátové zálivky</i>	70
AVOKÁDOVÁ ZÁLIVKA	70
MAJONÉZA 1	70
MAJONÉZA 2	71
MAJONÉZA 3	72
FRANCOUZSKÝ DRESINK	72
MANDLOVÝ DRESINK	72
DRESINK Z RAJSKÝCH JABLÍČEK	72
DRESINK S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM	73
JOGURTOVO-SMETANOVÝ DRESINK	73
JOGURTOVO-MEDOVÝ DRESINK	73
<i>Mouka ze svatojánského chleba, sóji a arašídů</i>	73
MASO A MASOVÉ VÝROBKY	75
<i>Vhodná teplota a doba pečení masa na roště</i>	76
<i>Teplota a délka přípravy masa při pečení nebo smažení</i>	76
TRESKA PEČENÁ NA KARI KOŘENÍ	77
RYBA NA ROŠTU SE ZTRACENÝMI VEJCI	77
KARBANÁTKY Z LOSOSA	78
RYCHLE PEČENÉ MRAŽENÉ RYBÍ FILÉ	78
ČERVENÉ RYBÍ FILÉ SNAPPER	78
FILE Z MOŘSKÉHO JAZYKA S RAJSKOU OMÁČKOU S BYLINKAMI	79
RYBA PEČENÁ NA SMETANĚ	79
KUŘE PEČENÉ S CELEREM	79

KUŘE SMAŽENÉ NA ROŠTU	79
DUŠENÉ KUŘE	80
KRŮTA NA ČÍNSKÝ ZPŮSOB	80
ZÁLIVKA	80
KACHNA PEČENÁ NA ROŠTU	80
PEČENÁ HUSA S JABLKOVOU OMÁČKOU	81
KUŘE NA KANTONSKÝ ZPŮSOB	81
JEHNĚČÍ KÝTA PEČENÁ NA ROŠTU	82
JEHNĚČÍ NA ROŠTU S BRAMBOREM	82
JÁTROVÉ KNEDLÍČKY S KOPROVOU OMÁČKOU	82
DUŠENÁ JÁTRA	83
KUŘECÍ JÁTRA VE FORMĚ	83
ZVĚŘINA, KRÁLÍK A BAŽANT	84
Náhrady masa	84
MRKVOVÉ KARBANÁTKY V CELKU	86
OMÁČKA	86
MRKVOVÉ KARBANÁTKY	86
CHŘESTOVÝ NÁKYP	86
NÁKYP ZE SLADKÝCH BRAMBOR	87
ZELENINOVÉ KARBANÁTKY V CELKU	87
ČOČKOVÉ KARBANÁTKY S OŘECHY	87
KARBANÁTKY S MANDLEMI	87
OŘÍŠKOVÉ PŘEKVAPENÍ	88
OŘECHOVÁ PAŠTIKA	88
KARBANÁTKY S OŘÍŠKY	88
VELKÉ PEČENÉ OŘECHY	88
ŠPENÁTOVÉ KARBANÁTKY S OŘECHY	89
FAZOLOVÉ KARBANÁTKY	89
SÓJOVÉ KARBANÁTKY 1	90
SÓJOVÉ NUDLE SE SÝREM	90
VAJEČNÉ KARBANÁTKY SE SÓJOVÝMI BOBY	90
SÓJOVÉ KARBANÁTKY 2	90
VEJCE V HNÍZDECH	90
TVAROHOVÉ PAŠTIKY	91

SÝROVÉ KARBANÁTKY	91
CELOZRNNÝ CHLÉB A OBILNINY	92
Příprava a pečení chleba	93
CELOZRNNÝ PŠENIČNÝ CHLÉB	94
ŽEMLE A ROHLÍKY Z CELOZRNNÉ PŠENICE	96
CHLAZENÉ ROHLÍKY	96
ROHLÍKY Z PŠENIČNÝCH KLÍČKŮ	97
ROHLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA	97
SKOŘICOVÉ ROHLÍKY	98
ROHLÍČKY KE KÁVĚ	98
TYČINKY K SALÁTU	98
KYNUITÉ MUFINY	98
ŽITNÝ CHLÉB 1	99
ŽITNÝ CHLÉB 2	99
ŽITNÝ CHLÉB 3	100
PERNÍK	100
RYCHLÉ CHLEBÍČKY	100
KOLÁČE Z PODMÁSLÍ	101
KOLÁČ S PRÁŠKEM DO PEČIVA	101
KAPANÝ KOLÁČ	102
SÝROVÉ KOLÁČE	102
MUFINY Z PŠENIČNÝCH KLÍČKŮ	102
MUFINY ZE SUŠENÉHO OVOCE	102
KUKUŘIČNĚ-KMÍNOVÉ KOLÁČKY	103
HORKÉ KOLÁČE	103
POHANKOVÉ KOLÁČE	103
LÍVANCE Z PŠENIČNÝCH KLÍČKŮ	104
OPLATKY	104
POHANKOVÉ OPLATKY	104
OŘÍŠKOVÉ OPLATKY	105
PIKANTNÍ JABLEČNÝ CHLEBÍČEK	105
DATLOVĚ-OŘÍŠKOVÝ CHLEBÍČEK	105
OŘÍŠKOVÝ CHLEBÍČEK	106
DUŠENÝ DATLOVĚ-OŘÍŠKOVÝ CHLEBÍČEK	106

DUŠENÝ HNĚDÝ CHLEBÍČEK	107
KUKUŘIČNÝ CHLEBÍČEK DIXIE	107
PŠENIČNÝ CHLEBÍČEK S KUKUŘIČNOU KAŠÍ	108
ARAŠÍDOVÝ CHLEBÍČEK	108
KREKRY Z OVESNÉ MOUKY	108
PŠENIČNÉ KREKRY	109
ZDRAVÉ KREKRY	109
Obilniny	109
CELOZRNNÁ PŠENICE	109
PRAŽENÁ PŠENICE	110
SUCHÉ CEREÁLIE S MNOŽSTVÍM ZRNÍČEK	110
SUCHÉ CEREÁLIE 2	110
DEZERTY A SLADKOSTI	111
KOLÁČ BOHATÝ NA BÍLKOVINY	114
KARAMELOVÁ POLEVA	114
KOLÁČ ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA	114
POLEVA ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA	114
KOLÁČ Z OVESNÉ MOUKY	115
POLEVA	115
VYNIKAJÍCÍ PIKANTNÍ HRNEČKOVÝ KOLÁČ	115
ARAŠÍDOVÉ KOLÁČKY	116
OŘÍŠKOVÉ BONBONY	116
ZDRAVÉ KOLÁČKY	117
FÍKOVÉ FANDANGO	117
KOKOSOVÉ MAKARONY	117
KARAMELY BEZ PEČENÍ	118
CUKROVINKY	118
TYČINKY ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA S DATLEMI	118
KANDOVANÉ BONBONY	119
Sušené ovoce a bonbony	119

DATLOVÉ PAŠTIKY	119
PŘÍRODNÍ KANDOVANÉ TYČINKY	119
ROZINKOVÉ KULIČKY	119
KANDOVANÉ FÍKY	119
MRKVOVÝ PUDINK	120
OVOCNÝ PUDINK SE STROUHANKOU	120
DATLOVÝ KRÉM	121
DATLOVO-KOKOSOVÝ KRÉM	121
RÝŽOVÝ KRÉM S VANILKOU	121
KOKOSOVÝ KRÉM	121
KOKOSOVÁ RÝŽE	122
RÝŽE PRO SLAVNOSTÍ PŘÍLEŽITOSTI	122
SUŠENÉ MERUŇKY SE ŽELATINOU	122
DEZERT NEBO SALÁT Z CITRONOVÉ KRÉMOVÉ ŽELATINY	122
JAHO DOVÁ ZMRZLINA	123
MRAŽENÝ MED	123
FRANCOUZSKÝ JAHO DOVÝ NÁKYP	123
NÁPOJE	125
Mléčné nápoje	126
MLÉČNÝ NÁPOJ ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA 1	126
MLÉČNÝ NÁPOJ ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA 2	126
MRKVOVÉ MLÉKO	126
MERUŇKOVÉ MLÉKO	126
MLÉKO S JAVOROVÝM SIRUPEM	126
JOGURT (BULHARSKÉ PODMÁSLÍ)	127
Příprava domácího jogurtu	127
GRAPEFRUITOVÝ NÁPOJ Z PODMÁSLÍ (NEBO JOGURTU)	128
NÁPOJ Z PODMÁSLÍ NEBO JOGURTU	128
POMERANČOVÝ NÁPOJ Z PODMÁSLÍ	

(NEBO JOGURTU)	129
ANANASOVÝ NÁPOJ Z PODMÁSLÍ	
(NEBO JOGURTU)	129
<i>Dětská výživa</i>	129
SUŠENÉ MLÉKO (PRO NOVOROZENCE)	129
PLNOHODNOTNÁ VÝŽIVA, SUŠENÉ MLÉKO	129
VÝŽIVA Z ČERSTVÉHO MLÉKA (PRO KOJENCE)	129
„KOKTEJL Z MINERÁLNÍ VODY“	130
SÓJOVÉ MLÉKO PŘIPRAVENÉ ZE SÓJOVÉHO PRÁŠKU	130
SÓJOVÉ MLÉKO PŘIPRAVENÉ ZE SÓJOVÉ MOUKY	130
MLÉKO ZE SÓJOVÝCH BOBŮ	130
KOKTEJL ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA	131
MANDLOVÉ MLÉKO	131
NÁPOJ ZE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA A OŘÍŠKŮ	131
<i>Ovocné a zeleninová šťávy</i>	132
ANANASOVO-POTOČNICOVÝ KOKTEJL	132
ZELENINOVÝ KOKTEJL	132
ANANASOVO-VOJTĚŠKOVÝ NÁPOJ	132
BRUSINKOVÝ KOKTEJL	132
POMERANČOVO-KOKOSOVÝ NÁPOJ	132
MALINOVÝ PUNČ	133
<i>Kombinace ovocných a zeleninových šťávy</i>	133
OSTRUŽINOVO-KOKOSOVÝ NÁPOJ	134
ŠVESTKOVO-KOKOSOVÝ NÁPOJ	134
<i>Polévky a vývary</i>	135
ČISTÝ HOVĚZÍ VÝVAR	136
POLÉVKY	136
KUŘECÍ POLÉVKA S RÝŽÍ NEBO NUDLEMI	136
KUŘECÍ POLÉVKA	137

KRUTÍ POLÉVKA S BRAMBOREM	137
RYBÍ VÝVAR	137
ŘÍMSKÁ VAJEČNÁ POLÉVKA	138
HORKÁ HOUBOVÁ POLÉVKA	138
KRÉMOVÁ VOJTĚŠKOVÁ POLÉVKA	138
ZELENINOVÝ VÝVAR S PETRŽELOVOU NATÍ	139
VÝVAR Z RAJČAT SE SÓJOVÝMI BOBY	139
RAJČATO-MANDLOVO-CHŘESTOVÁ POLÉVKA	139
RAJSKÁ POLÉVKA S OŘÍŠKY KEŠU	139
ŠVÉDSKÁ OKURKOVÁ POLÉVKA	140
MRAŽENÁ HRACHOVO-RAJSKÁ POLÉVKA	140
JÍDELNÍ LÍSTEK	141
Příklady menu navržených pro děti	148
Pro 9leté dítě	148
Pro šestiměsíční batole	149
Pro všechny děti ve vývinu	149
Otázky ohledně speciálního stravování a složení stravy	150
RŮZNÉ INFORMACE O ZDRAVÍ	160
Potřeba vody u lidí	161
Spánek	162
Cigarety, káva a čaj	164
O odpočinku	167