

# Obsah



## REVMATIZMUS

Lepší život s revmatizmem – díky správné výživě	5
Revmatismus – co to vlastně je?	6
Příčiny a pomoc – jak revmatizmu čelit	8
Jak zvládat revmatizmus – ještě pár otázek	10
Nadváha – klouby trpí	12
Vitaminy a minerální látky – ta pravá pomoc při revmatizmu?	14
Jde to tak jednoduše – jezte a pijte při revmatizmu správně	16
Tuky a oleje – přítel, nebo nepřítel?	18
Osteoporóza – když kosti začnou být křehké	20

## RECEPTY

### Snídaně, pomazánky a drinky

Bageta se sladkým avokádovým krémem	24
Ovocný tvaroh, Pestrá cornflaková miska	26
Hroznové müsli s ořechy	28
Křupavé müsli s meruňkami, Klasické müsli	29
Pomazánka z papáji a banánu, Krém z vlašských ořechů	30
Pomazánka z cukety a oliv, Tvaroh s lněným olejem a pažitkou	31
Chutný rybí toast, Bageta se pstruhem	32
Osvěžující ovocný koktejl, Ovocné pohlázení	34
Exotický koktejl, Drink z banánů a vodního melounu	35

### Saláty

Zelený salát s uzeným lososem	36
Křupavý salát z celeru a hrušek, Salát z papáji a garnátů	38
Ovocný zelný salát, Polníček s rajčatovým pestem	40
Syrový salát s citronovo-jogurtovým dresinkem	42
Čočkový salát s červenou řepou, Ořechový salát z fenyklu a jablek	43
Rajčatový salát s tuňákem, Ananasový waldorfský salát	44
Květákový salát s vlašskými ořechy, Polníčkový salát s melounem	46

### Polévky

Hustá toskánská polévka	48
Zeleninová polévka s čočkou, Cizrnová polévka	50
Chutná kapustová polévka, Kedlubnová polévka se žampiony	52
Zeleninová polévka s rybou	54

Polévka z červené řepy, Krémová polévka z květáku a mrkve	55
Mrkvová polévka s hráškem, Gazpacho s krutony	56

## Vegetariánská hlavní jídla

Plněné lilky na rajčatové omáče	58
Ořechový nákyp z brambor a celeru, Smažené nudle s tofu	60
Zapékané brambory s růžičkovou kapustou	62
Sladkokyselé kokosové rizoto, Kapustové závitky s jogurtovou omáčkou	63
Zeleninové růsti, Špenát na čočkové rýži	64
Květák s mandlovou kůrkou, Vrstvený nákyp se zeleninovou polentou	66
Rajčata plněná celerem a bylinkami	68
Půlky lilků plněné tofu a zeleninou, Tymiánové gnocchi s rucolovým pestem	70
Těstoviny se špenátem a ovčím sýrem, Podplamenice s pórkem a houbami	72

## Masitá hlavní jídla

Krůtí prsa plněná špenátem a žampiony	74
Maďarské lečo s nudličkami krůtího masa, Plněné kedlubny s drůbeží rýží	76
Masová pánev s jablkem, římským salátem a zeleninou, Kousky masa s okurkovou smetanou	78
Rychlý hovězí guláš	80
Špízy s hovězím masem a rajčaty, Cukety s hovězím masem připravené ve woku	81
Pikantní vepřové medailonky s rozmarýnovými bramborami, Bylinkové závitky s nudlemi	82
Cizrnová pánev s jehněčím masem, Jemné kapustové závitky s mletým masem	84

## Rybí hlavní jídla

Tuňákové špízy	86
----------------	----

Platýs v zeleninovém lůžku, Garnáti na sladkokyselo	88
Saltimbocca z nilského okouna, Rybí lasagne	90
Pstruh s cuketou a mandlemi, Treska s celerem a jablky	92
Sledi plnění paprikovým kuskusem	94
Sledi s karamelovou zeleninou, Zapékaný okouník	96
Cordon bleu z lososa	98
Losos s červenou čočkou, Losos v krému z mrkve a kokosu	99
Šťavnaté calzone s tuňákem, ananasem a brokolicí	100
Kapustová hnízda s pikantní rybí náplní, Platýs s pestrou bramborovou kaší	102

## Dezerty a pečivo

Žlutá ovocná kaše s malinovou omáčkou	104
Jogurt s meruňkami a kokosovým mlékem, Pikantní pomerančovo-vanilkový krém	106
Exotický vrstvený tvaroh, Karibský banán	108
Skořicové jablko v pomerančové omáče	
Ovocná kokosová rýže	110
Jemný pomerančový dort	112
Koláč s višněmi a ananasem, Převrácený jablečný koláč se zázvorem	114
Klasický tvarohový koláč, Makový koláč s hruškami	116
Trojhránky s ořechy a banány	118
Švestkové dortíky, Muffiny s mrkví a čokoládou	120
Ořechový věnec se sušeným ovocem	122

## PRO DOBRÝ PŘEHLED

Rejstřík receptů	124
Závěrem...	128