

Obsah

Veškeré kapitoly bez označení autora napsala Jolana Janišová

ÚVOD.....	7
1. O SLADKÝCH PLACKÁCH.....	11
Můj příběh s Jolinkou aneb jak jsem k Sladkým plackám přišel.....	12
Rady od srdce na základě mých zkušeností.....	18
Dieta nebo přirozené zhubnutí?.....	25
České Sladké placky Jolany Janišové pro radost, zdraví a ideální váhu.....	28
2. RECEPTY.....	33
Dávkování a pojmy.....	34
Sladká jídla – snídaně.....	37
Sladké placky – maková.....	38
Sladké placky – tvarohová/jogurtová.....	46
Sladké placky – perníková.....	56
Sladké placky – kokosová.....	62
Sladké placky – skořicová.....	68
Sladké placky – jablečná.....	72
Sladké placky – semínková.....	76
Sladké placky – čokoládová/karobová.....	78
Sladké placky – badyánová.....	80
Bublanina s borůvkami.....	81
Borůvkové dobroto.....	82
Maková bábovka.....	84
Nepečené cukroví.....	85
Joli – datlové hrudky.....	86
Joli – kokosky.....	87
Joli – vaječný likér.....	88
Saláty.....	89
Salát z kysaného zelí s wasabi.....	90
Salát z kysaného zelí, zázvoru a řepy.....	91
Směs na podporu imunity.....	92
Pesto z lichořeřišnice.....	94
Bramborový salát.....	96



Polévky	97
Mrkvová polévka	98
Sváteční polévka z kapra.....	99
Sváteční hrachová polévka	100

Obědy	101
--------------------	------------

Sváteční kapří řízky s quinoou	102
Sumec na rozmarýnu	103
Mrkvové pyré.....	104
Celerové řízky	105
Cibulové pyré	106
Smažený květák.....	107
Šafránová studená omáčka	108
Šafránová omáčka s pečenou zeleninou	109
Celerové pyré s Beluga čočkou	110
Řízečky z černého bezu.....	111
Pečená růžičková kapusta s čočkou a slzovkou	112
Křenová mlska, jáhly, červená řepa a natto.....	114
Bramborové zelňáčky s brynzou	115
Brambory s kozím tvarohem a naklíčenou vojtěškou	116
Květákový mozeček.....	117

Večeře.....	119
--------------------	------------

Chlebíček Tvaroháček či rohlíky na jednohubky	120
Joli – pomazánka z vlašských ořechů	122
Pomazánka z kozího jogurtu	123
Cizrnová pomazánka	124
Slané zdravé zobání.....	126

3. DŮLEŽITÉ SOUVISLOSTI.....	129
-------------------------------------	------------

Stromy a život	130
Inspirace pro kuchyň a stolování	138
Příběh o PRAVDĚ	148
Tělo, náš Svatý Chrám	149
Význam čakr, Mantry a Čakrové Mandaly Světla	158

DOSLOV.....	190
--------------------	------------

ZDROJE.....	192
--------------------	------------

REJSTŘÍK INGREDIENCI RECEPTŮ	195
---	------------

