

# Obsah kuchařky

## Nízkosacharidové stravování

### 1. Úvod do nízkosacharidového stravování

Historie a princip nízkosacharidového stravování 8

### 2. Začínáme s nízkosacharidovým stravováním

Druhy nízkosacharidových diet 10  
Rozdíl mezi nízkosacharidovým a nízkotukovým stravováním 11  
Seznam vhodných a nevhodných potravin 12  
Nejčastější chyby 13

### 3. Zdraví a metabolismus

Vliv nízkosacharidového stravování na zdraví 13  
Energetický metabolismus při běžném a nízkosacharidovém stravování 14  
Možné vedlejší příznaky při začátcích s nízkosacharidovým stravováním 14  
Cukry a náhrady cukru používané v nízkosacharidovém stravování 15  
Obezita a její zdravotní rizika 16  
Diabetes mellitus 17

## Recepty

### Snídaně a svačiny

Krémová míchaná vajíčka 24  
Palačinka s uzeným lososem 26  
Omeleta 28  
Pošírované vejce s uzeným lososem 30  
Pošírované vejce se šunkou  
a holandskou omáčkou 32  
Vajíčkové muffiny 34  
Zapečené vajíčko 36  
Snídaňová granola 38  
Vafle se špenátem 40  
Šakšuka 42  
Vaječná směs s kapustou 44  
Skořicové čtverečky 46  
Konopná kaše 48  
Frittata s cuketou 50  
Koláčky se sušenými rajčaty a slaninou 52  
Košičky plněné kuřecím salátem 54  
Zapečené košičky s kuřecím masem 56  
Mandlové muffiny se sušenými rajčaty 58  
Šneci s olivami 60  
Hotdogy 62  
Vajíčková tlačěnka 64  
Nakládaná niva s cuketou 66  
Rajčatovo-vajíčkový salát 68  
Ředkvičková pomazánka 70  
Škvarková pomazánka 72

### Hlavní chody a přílohy

Pečená žebra s coleslaw salátem 74  
Italské kuře 76  
Knedlíky plněné uzeným masem se zelím 80  
Koprová omáčka s knedlíkem 82  
Zapečené kapustičky 84  
Švédské masové kuličky  
a kedlubnové brambory 86  
Burger z trhaného vepřového masa 88  
Cuketové canelloni plněné sýrem ricotta 90  
Kulajda 92  
Kuřecí páj 94  
Květákové pyré 96  
Salát coleslaw 98  
Nasi Goreng 100

Asijské hovězí se zelím	102	Makovec	188
Pikantní kuřecí křidélka	104	Cheesecake	190
Lilkovo-žampionová směs	106	Jahodové muffiny	192
Gratinované kedlubny	108	Čokoládový dort	194
Fajita směs s tortillou	110	Chia puding	196
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou	112	Jahodový termix	198
Zapečené zeli	114	Semínkové tyčinky	200
Cuketové placičky s fetou	116	Palačinka z mascarpone	202
Kuřecí curry	118	Vafle	204
Brokolicové placičky	120		
Galetka s kuřetem a žampiony	122	<b>Pečivo</b>	206
Gnocchi se špenátem	124	Kynutý chléb	208
Chicken tikka masala	126	Piškot z mandlové mouky	210
Nebramborový salát z květáku	128	Cuketový chléb	212
Twister s kuřecími stripsy	130	Sezamové bulky	214
Salát z kapustiček	132	Focaccia	216
Kuřecí prsíčka v prosciuttu	134	Česnekové uzly	218
Kapustičky se slaninou	136	Bulky z ricotty	220
Fajita bowl	138	Chleběk s vepřovými škvarky	222
Fazolové lusky se slaninou a sezamem	140	Semínkovo-ořechový chléb	224
Chili con carne	142	Tortilla	226
Cuketový salátek na asijský způsob	144	Indický chléb naan	228
Koláč z hovězího masa			
se sýrem s modrou plísní	146	<b>Koření, omáčky a netradiční suroviny</b>	230
Kuřecí roláda	148	Guacamole	232
Květákový krém se slaninou	152	Bylinková omáčka	232
Plněné papriky	154	Omáčka ze sýru s modrou plísní	234
Zelňačka	156	Špenátový dip	234
Mexický koláč	158	Avokádový dip	235
Cuketové hranolky s cuketovým hummusem	160	Kečup bez cukru	235
Zapečené žampiony	162	Fajita koření	236
Křupavá pizza	164	Koření na gyros	238
Nakládáný hermelín	166	Cajúnské koření	240
		Italské koření	242
		Koření na bagely	244
<b>Dezerty</b>	168	Lněná mouka	246
Hruškový koláč	170	Mandlová mouka	246
Makové koláče	172	Psyllium	248
Tiramisu	174	Xanthanová guma	248
Malinový dortík	176	Erythritol	250
Čokoládový puding	178	Xylitol	250
Citronovo-kokosový koláč	180		
Ořechové cookies	182	<b>Vzorový jídelníček</b>	254
Trifle	184		
Ořechové bábovičky	186		