

OBSAH

ÚVOD 5

Jak posílit naši imunitu? 6

Top 10 druhů potravin s nejvyšším obsahem látek, které mají vliv na posilování imunity 9

POMAZÁNKY 10

Pomazánka z tresčích jater 10

Lososový „tatarák“ 10

Pomazánka z pečeného lososa 12

Pomazánka z uzeného lososa s koprem 12

Tuňáková pomazánka s tvarohem 14

Tuňáková pomazánka s vejci 14

Pomazánka z krabích tyčinek se zeleninou 16

Pomazánka z uzené makrely 16

Pomazánka z kuřecího masa s vejci 18



Tatarský biftek 18

Vajíčková pomazánka se zeleninou 20

Vajíčková pomazánka s křenem 20

Pomazánka se sardelovými očky a vejci 20

Celerová pomazánka s mrkví a křenem 22

Pórková pomazánka se sýrem 22

Zeleninová pomazánka se sýrem a klíčky 22

Zeleninový „tatarák“ 24

Bruschetta 24

Pomazánka z kyselého zelí s jablkem... 26

Pomazánka z kyselého zelí se šunkou a vejci 26

Pomazánka z červeného kyselého zelí 26

Pomazánka z naložené červené řepy .. 28

Pomazánka ze syrové červené řepy 28

Pomazánka z vařené červené řepy se sýrem 28

Jednoduchá pomazánka z avokáda 30

Ostrá avokádová pomazánka 30

Avokádová pomazánka s tuňákem 30

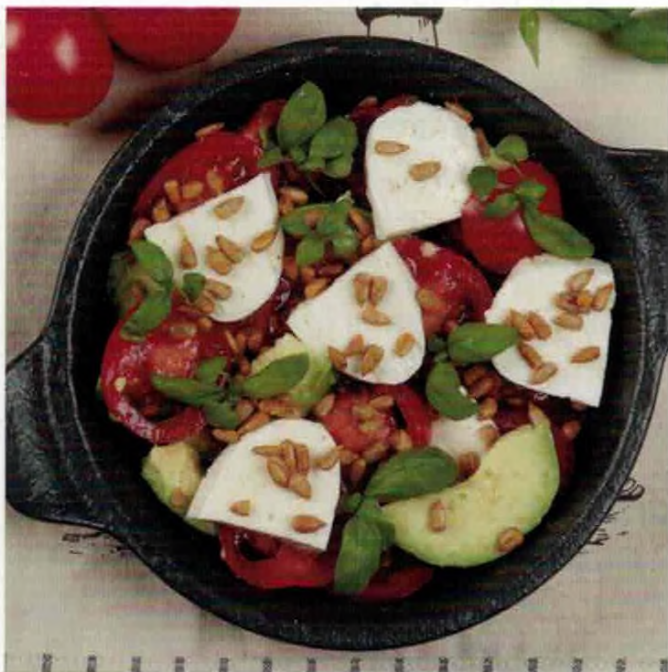
Avokádová „nutella“ 32

Oříšková pomazánka 32

Sladká tvarohová pomazánka s ořechy.....32

SALÁTY 34

Zelný salát s mrkví a celerem.....	34
Salát z řapíkatého celeru s ořechy	34
Salát z červené řepy s grilovaným kozím sýrem.....	36
Salát z červené řepy se šunkou a vejci ..	36
Rajčatový salát s křenem	38
Rajčatový salát se sýrem.....	38
Rajčatový salát s avokádem a mozzarellou	38
Těstovinový salát s rajčaty a mozzarellou	40
Barevný zeleninový salát s mozzarellou ..	40
Ledový salát s paprikou a hráškem	42
Mrkvový salát s kedlubnou a ořechy ...	42
Mrkvový salát s jablky a ořechy	42
Salát z vařeného hovězího masa a zeleniny	44
Salát z lososa	44
Zeleninový salát s tresčími játry	46
Salát z červené řepy a tuňáka.....	46
Tuňákový salát s fazolemi	46

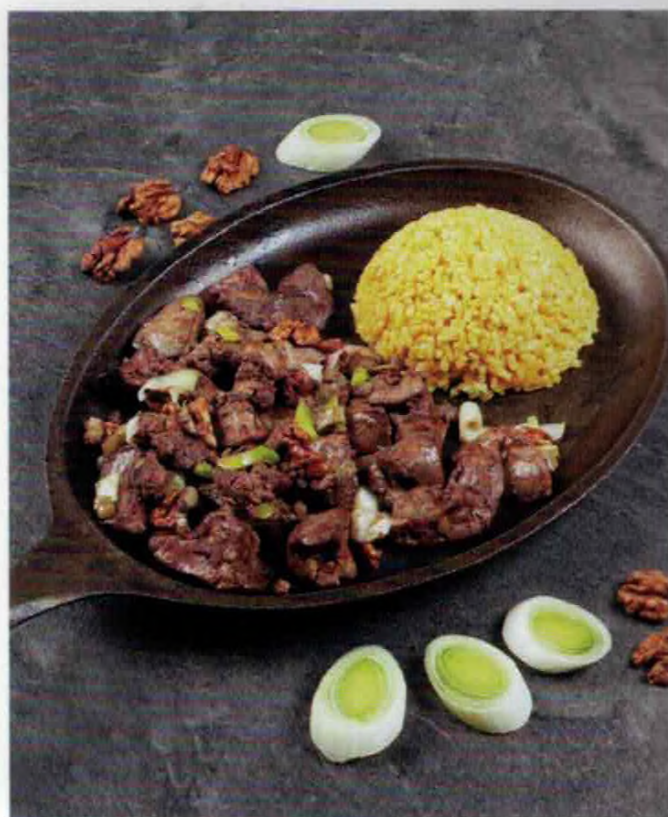


POLÉVKY..... 48

Rybí polévka se zelím	48
Polévka z lososa	48
Hovězí polévka s knedlíčky	50
Polévka z čerstvého zelí s rajčaty	52
Zelnice	52
Mrkvová polévka s hlívou	54
„Dršťková“ polévka z hlívy	54
Brokolicová polévka s vejci	56
Květáková polévka s koprem	56
Hrášková česnečka.....	58
Polévka z červené řepy a jogurtu	58
Polévka z dýně Hokkaidó	60
Dýňová polévka s červenou čočkou.....	60
Voňavá polévka z červené čočky	62
Čočková polévka s kyselým zelím	62
Rychlá fazolová polévka	64
Cizrnová polévka se zázvorem	64

HLAVNÍ JÍDLA 66

Rizoto s mořskými plody.....	66
Kuskus s krevetkami a avokádem	66
Tuňák s vejci	68
Těstoviny s tuňákem a sýrovou omáčkou	68
Těstoviny s tuňákem a vejci	70
Pórkové mašličky s lososem	70
Sýrové těstoviny s lososem.....	72
Grilované makrely s bylinkami.....	72
Lososí steak	74
Makrela zapečená s brambory	74
Steak z tuňáka	76
Tuňák po provensálsku	76
Hovězí miniroládky s různými náplněmi	78
Vepřové maso se zeleninou a sýrem ...	80
Masová směs s kešu oříšky	80
Těstoviny s kuřecím masem a se špenátem	82
Kuřecí (krůtí) steak s kyselým zelím	82
Tortilly s masovo-fazolovou směsí	84
Čertovské maso	84



Kuřecí játra s pórkem a ořechy	86
Kuřecí játra se zeleninou	86
Kuřecí játra na smetaně s česnekem ...	88
Kuřecí játra se žampiony a petrželkou ...	88
Květák zapečený s hlívou	90
Rizoto s kuřecími játry a žampiony	90
Špenátové rizoto se žampiony	92
Kuskus se špenátem a žampiony	92
Omeleta s uzenou makrelou	94
Špenátová omeleta.....	94
Špenátová roláda se sýrem a jogurtovým dipem	96
Vaječné rolky s lososem.....	96
Brokolice zapečená se šunkou a sýrem	98
Brokuličky s mrkví.....	98
Zelné placky se sýrem	98
Těstoviny zapečené s hlívou	100
Kuskusoto s hlívou	100



SLADKOSTI.....102

- Svačinka ze skleničky 102
- Chia pudink s ovocem..... 102
- Kokosová kaše s ovocem a chia
semínky 104
- Ovesná kaše s ořechy a ovocem 104
- Nepečený cheesecake
s lesním ovocem 106
- Kuskusovník s mákem 108
- Citronová bábovka s ořechy 108

NÁPOJE.....110

- Zelené smoothie..... 110
- Růžové smoothie 110
- Domácí sirup na imunitu 112
- Šťáva z červené řepy..... 112
- Šťáva Zdravuška 112
- Zázvorový čaj 11



PÁR «BABSÝCH RECEPTŮ»..114

- Klasika babiček – šípkový čaj 114
- «Lektvar» na posílení imunity 114
- Nakopávač imunity 114

A JEŠTĚ NAKONEC...116

- Domácí kyselé zelí 116
- Domácí jogurt..... 116
- Kimči..... 118

