

---

# OBSAH

---

VÝŽIVA A NAŠE ZDRAVÍ .....	7
DĚLENÁ STRAVA – RECEPT NA ŠTÍHLOU LINII .....	10
ZÁKLADNÍ VZOR JÍDELNÍČKU .....	16
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO DIETU .....	26
CO S ČÍM MŮŽEME KOMBINOVAT .....	29
BYLINKY A KOŘENÍ .....	32
O POTRAVINÁCH, KTERÉ BY PŘI DIETĚ NEMĚLY CHYBĚT .....	42
RECEPTY .....	63
<b><i>Bílkovinné pokrmy</i></b> .....	63
Kuře kari .....	63
Kuře chilli .....	63
Omyl ve vinném rendlíku .....	64
Kuřecí a kukuřičné smaženky .....	64
Sladkokyselé kuře .....	64
Kuřecí salát .....	65
Šunková roláda s ovocem a sýrem .....	65
Pečená jablka s ananasem .....	65
Kuře na paprice s rozmarýnem .....	66
Tvarůžková dobrotka .....	66
Meruňky s krémem Lučina .....	66
Pomerančová bowle .....	67
Lososová vejce v šunce .....	67
Játra pečená po pařížsku .....	67
Italská polévka s vejci .....	68

Vepřový kotlet (1 porce) .....	68
Vaječná omeleta se sójovými boby (1 porce) .....	68
Jahody na víně .....	69
Šunka s melounem .....	69
Vařená makrela .....	69
Makrely s hořčicí a sýrem .....	69
Treska pečená .....	70
Treska pečená se sýrem .....	70
Roštěnky z velrybího masa .....	70
Ananasová polévka .....	70
Jablečná polévka .....	71
Malinová polévka .....	71
Ananasový salát .....	71
Jahodový salát .....	72
Meruňkový salát .....	72
Pomerančový salát .....	72
Sýrový salát s jablky .....	73
Zaječí hřbet s pomeranči .....	73
Hořčicová omáčka .....	74
Sýrové kostky se sardelovým očkem .....	74
Sýrové kostky s ananasem .....	74
Grilovaná rajčata .....	74
Hovězí jazyk vařený .....	75
Býčí žlázy smažené .....	75
Býčí žlázy na víně .....	75
Telecí kotlety na víně s parmazánem .....	75
Uzený hovězí jazyk vařený .....	76
Králík s hořčicí a pálenkou .....	76
Husí játra s mandlemi .....	76
Dušená husí krev .....	77
Míchaná vejce se sýrem a rajčaty .....	77
Pečené kůzle .....	77
Kůzlečí játra na másle .....	78
Kuřecí barbecue „poleva“ .....	78
Kuře v hnědé rýži .....	78
Kuřecí hrnec .....	78
Tini linguini .....	79
Obložené houbové chlebíčky .....	79
Houbová sekaná .....	79

Drůbeží salát s celerem a jablky .....	80
Salát z rybího filé .....	80
Řeřichový salát s jogurtem .....	80
Řeřichová pomazánka .....	81
Kopřivový salát (neutrální) .....	81
Rajčatový salát s česnekem .....	81
Sardinkový salát s kapary .....	82
Sýrový salát .....	82
Ovocný salát .....	82
Hruškový salát .....	82
Jablkový salát s malinami .....	83
Jablkový salát s ostružinami nebo lesními jahodami .....	83
Hrozinkový salát .....	83
Salát z fíků a hrušek .....	83
Avokádový salát .....	84
Banánový salát (uhlovodanové) .....	84
Drůbeží salát s broskví .....	84
Kuřecí salát se sójovými boby .....	85
Rychlý ovocný salát .....	85
Ovocný salát s jogurtem .....	85
Losos s chřestem a omáčkou kari .....	86
Roláda z nutrie .....	86
Kolečka z langusty na pórku .....	86
Vepřová játra s rozmarýnem a skořicí .....	87
Losos s lanýžovou omáčkou .....	87
Skopové maso s majoránkovou omáčkou .....	88
Klokaní medailonky s rajčaty a artyčoky .....	88
Jehněčí kotlety v pomerančové omáče .....	89
Langusta dušená s hruškou .....	89
Kapr pečený na šalvěji .....	89
Pstruh se zeleným hráškem .....	90
Koktejl s kuřecím masem .....	90
Kuře plněné ovesnými vločkami a šunkou .....	90
Pečený bažant s jablky .....	91
<b><i>Ovocné omáčky na masa</i></b> .....	92
Jablečný křen .....	92
Rybízová omáčka s pomerančem ke zvěřině .....	92
Citronová omáčka teplá na zeleninu a ryby .....	92

Šípková omáčka na masa .....	93
<b>Neutrální pokrmy</b> .....	94
Polévka ze syrovátky .....	94
Polévka mléčná .....	94
Pomazánka z krémového sýra .....	94
Artyčoky vařené .....	95
Cibulový salát .....	95
Chřestový salát .....	95
Salát z bílých fazolí .....	96
Sójový salát .....	96
Čočkový salát .....	96
Luštěninový salát .....	96
Zeleninový salát se sójovými boby .....	97
Tvaroh s mrkví .....	97
Sýr žervé s česnekem .....	97
Sýr žervé s křenem .....	98
Celerový salát s křenem .....	98
Plněné ořechy .....	98
Zelný salát s křenem .....	98
Salát z hlávkového zeli s koprem .....	99
Zelný salát s lečem .....	99
Reveňový kompot .....	99
Hrachové lívanečky .....	100
Ořechy v medu .....	100
Čočka po orientálsku .....	100
Krémový špenát .....	101
Tvarohové pavézky .....	101
Kedlubnová kaše .....	101
Drožděvá pomazánka .....	102
Tvarohová pomazánka s ředkvičkami .....	102
Tvarohový koktejl s pšeničnými klíčky .....	102
Tvarohová pěna s klíčky z řeřichy .....	102
Tvarohová pomazánka s klíčky vojtěšky .....	103
Fazolové lusky s jogurtem .....	104
Okurková polévka studená .....	104
Jogurt s rajčatovou šťávou .....	104
Cibulový salát .....	104
Salát z cibulové natě .....	105

Salát z čekankových puků .....	105
Čočkový salát .....	105
Fazolový salát s celerem .....	105
Kopřivový salát .....	106
Mrkvový salát s medem .....	106
Pampeliškový salát .....	106
Pampeliškový salát s ředkvičkami .....	106
Salát z pórku s jogurtem .....	107
Petrželový salát .....	107
Zelný salát s mrkví .....	107
Zeleninový salát s fazolemi .....	108
Salát z růžičkové kapusty .....	108
Květákový salát s křenem .....	108
Salát z mangoldu .....	109
Pažitkový salát .....	109
Rajčatový salát s česnekovou zálivkou .....	109
Andaluský salát .....	110
<b>Škrobové pokrmy</b> .....	111
Vločkové zákusky .....	111
Ježci z ovesných vloček .....	111
Rohličky z ovesných vloček .....	111
Hrušky v griotce .....	112
Sýrová krupice .....	112
Šťovíkový boršč .....	112
Brambory s krupicí .....	113
Kuba s houbami .....	113
Kopřivačka .....	113
Kukuřičné klasy ve sladkokyselém nálevu .....	113
Kukuřičný salát .....	114
Rýžový salát s kukuřicí .....	114
Chlebová polévka .....	114
Chlebový svítek .....	115
Bramborový šterc .....	115
Smažené brambory .....	115
Ovesná kaše – porridge (porič) .....	116
Jáhlové knedlíky .....	116
Chlebový závin .....	116
Chlebové knedlíčky .....	116

Polévka houbová s krupkami .....	117
Polévka houbová s krupicí .....	117
Polévka vločková .....	117
Osmažené burizony .....	118
Šoulet .....	118
Nudle s brambory .....	118
Ovesné vločky pečené .....	118
Kroupy vařené .....	119
Kroupy dušené .....	119
Kroupy s bramborami .....	119
Pohanková kaše .....	119
Nové brambory s petrželkou .....	120
Bramborová kaše nastavovaná .....	120
Rýžová kaše .....	120
Obilná kaše s mangem .....	121
Kukuřičný salát .....	121
Vařená kukuřice .....	121
Žitný chléb s pšeničnými klíčky .....	121
Kukuřičné placky .....	122
Čtyřobilný chléb .....	122
Černý chléb s otrubami .....	123
Slunečnicový chléb .....	123
Bramborák z ovesných vloček .....	124
Ovesné vločky pražené s cukrem .....	124
Bábovka z ovesných vloček .....	125
Jáhlové šhubánky .....	125
Jáhlový bramborák .....	125
Česnekové brambory .....	125
Bramborové krokety .....	126
Bramborové placky s ovesnými vločkami .....	126
Polévka s ovesnými vločkami a brambory .....	126
Chřupavé bramborové topinky .....	127
Brambory na kmíně .....	127
Indické brambory .....	127
Brambory na majoránce .....	128
Bramborový salát s koprem .....	128
Banánová polévka .....	128
Ovocný salát s banány a hruškami .....	129
Rýžový salát .....	129

Špagety s majoránkou .....	129
Špagety s česnekem .....	129
Nudle s bramborami .....	130
Flíčky s bramborami .....	130
Těstoviny s bramborami a kmínem .....	130
Ovocný salát s těstovinami .....	131
Těstovinový salát s klíčky .....	131
<b>Bílkovinné zákusky</b> .....	132
Třený nákyp s meruňkami .....	132
Nákyp pomerančový se šlehačkou .....	132
Pečená jablka plněná ovocem .....	132
Angreštové flameri .....	133
Meruňky s vločkami .....	133
Jablečný pudink .....	133
Fikový salám .....	134
Pivní polévka s chlebem ( <i>Uhlovodanové</i> ) .....	134
<b>Škrobové zákusky</b> .....	135
Pečené banány s rybízovým rosolem .....	135
Ovocný salát .....	135
Hruškový salát .....	135
Banánový salát s rybízem .....	135
Zmražené banány s vločkami .....	136
SLOVNÍČEK POJMŮ .....	137
OBSAH .....	191