

# OBSAH

## Recepty

- 9 Snídaně a svačiny**
- 39 Předkrmy a chuťovky**
- 59 Maso**
- 77 Drůbež**
- 101 Mořské plody**
- 117 Vegetariánská jídla**
- 155 Saláty jako hlavní chod**
- 189 Přílohy**
- 221 Polévky a dušené pokrmy**
- 241 Sladkosti**

Plán na snížení krevního tlaku **273**

Definice krevního tlaku **274**

Složením stravy ke snížení krevního tlaku **282**

Není to jen jídlem **292**

Dodržování Plánu na snížení krevního tlaku **297**

Čtyři týdny chutného jídla **302**

Denní záznam **310**

**Slovníček 311**

**Rejstřík 313**

## Snídaně a svačiny

- Mléčný koktejl, **10**
- Koktejl s banány a meruňkami, **11**
- Banánový koktejl s mangem, **12**
- Jogurtový jahodový koktejl, **13**
- Ovocné müsli, **14**
- Sladký kuskus, **16**
- Omeleta plněná bramborami a paprikou, **17**
- Houbová omeleta s bylinkami, **18**
- Bramborová frittata se sladkou kukuřicí a paprikou, **20**
- Pikantní slaný koláč s čedarem a chřestem, **21**
- Nedělní domácí hamburgery, **22**
- Celozrné lívance s ovocem a jogurtem, **23**
- Vafle s ovocnou omáčkou, **24**
- Vafle z obilné směsi s jablečno malinovou omáčkou, **25**
- Borůvkový piškot, **26**
- Chlebiček s pomerančem, sultánkami a ořechy, **28**
- Parmezánové pusinky s jarní cibulkou, **29**
- Borůvkové muffiny s citronovou polevou, **30**
- Ovesné muffiny s třešněmi, **32**
- Kořeněné jablečné muffiny, **33**
- Smetanový chlebiček s broskvemi, **34**
- Ořechový chlebiček s javorovým sirupem, **35**
- Bylinkové pečivo s čedarem, **36**
- Kukuřičný chléb, **38**

# Recepty

## Předkrmy a chuťovky

- Pizza kousky s dvěma druhy sýrů, **40**
- Grilované paprikové řezy, **42**
- Hovězí jednohubky se zázvorovou omáčkou, **43**
- Salátové závitky s kuřecím masem, **44**
- Žampionové pizzy, **46**
- Božská dábelská vejce, **47**
- Ryzce plněné uzeninou, **48**
- Kuřecí taštičky se sezamovou omáčkou, **50**
- Parmezánové tyčinky, **51**
- Đábelské guacamole, **52**
- Horká omáčka s krabím masem, **53**
- Zeleninová směs se třemi druhy omáček, **54**
- Pikantní kořenová zelenina s hořčičným krémem, **56**
- Křupavé tyčinky z pita chleba s krémem, **57**
- Kořeněná směs ovoce, oříšků a semen, **58**

## Maso

- Teplý hovězí fajitas, **60**
- Štavnatá sekaná, **62**
- Hovězí pečeně s kukuřicí, **63**
- Salát s hovězím masem a mangem, **64**
- Pečená svíčková se zeleninou, **66**
- Fusilli s masovými kuličkami, **67**
- Vepřové kotlety v pestě, **68**
- Dušené vepřové maso s červeným zelím, **70**
- Jehněčí na kari, **71**
- Voňavé jehněčí se špenátem, **72**
- Jehněčí kýta s mátovou omáčkou, **74**
- Telecí marsala, **75**
- Telecí řízky s citronově-česnekovou omáčkou, **76**

## Drůbež

- Grilovaná kuřecí prsíčka s melounovou salsou, **78**
- Kuře s jablky, **80**
- Kuřecí pilaf s rýží basmati, **81**
- Kuřecí prsíčka v bylinkové omáčce se zeleninou, **82**
- Řecké kuře v kapsičce z pita chleba, **83**
- Restované kuře s cibulkou, **84**
- Omelety s kuřecím masem a kešu oříšky, **86**
- Kuře v alobalu s mrkví a cuketou, **87**
- Kuře Country Captain, **88**
- Marocké kuře s kuskusem, **90**
- Kuře s rozmarýnem a pomerančovou omáčkou, **92**
- Mladé kuře (poussin) s pomerančovou polevou, **93**
- Kuřecí jamboree, **94**
- Kuřecí stehna s meruňkami, **95**
- Krůtí piccata, **96**
- Krůtí řízky s ovocnou omáčkou, **98**
- Krůtí Stroganoff, **99**
- Pikantní krůtí chilli se špagetami, **100**



## Mořské plody

Losos s okurkovou omáčkou, **102**

Filé z platýse s citronovou omáčkou, **103**

Platýsové taštičky, **104**

Smažené mušle s rybízovými rajčaty, **106**

Plátky tuňáka v citrusové omáčce, **107**

Špagety s mořskými plody, **108**

Grilovaný doverský platýs, **110**

Ryba na páře se zázvorem a sezamem, **111**

Smažení garnáti, **112**

Losos s paprikou a sladkou kukuřicí, **114**

Zapečená ryba se zeleninou, **115**

Letní losos s chřestem, **116**

## Vegetariánská jídla

Zapečená rýže s hřibky a sýrem, **118**

Španělská rýže, **119**

Rýžový pilaf se sušeným ovocem a mandlemi, **120**

Bulgur s jarní zeleninou, **122**

Rizoto s mrkví, **124**

Ječný pilaf s bylinkami, **125**

Pilaf z quinoj s třešněmi a ořechy, **126**

Proso se špenátem a piniovými oříšky, **127**

Pohanková kaše s cibulí a houbami, **128**

Čočkové rizoto, **130**

Divoká rýže s vlašskými ořechy, **131**

Oříškový ječmen s citronem, **132**

Pilaf z bulguru s rajčaty, cibulí a bazalkou, **133**

Burritos se smaženými fazolemi, **134**

Zapékaná polenta po toskánsku, **136**

Eggah s cizrnou a zeleninou, **137**

Rýže se třemi druhy fazolí, **138**

Kořeněný čočkový dal, **139**

Placičky falafel s pita chlebem, **140**

Čočka s makarony, **141**

Šafránový kuskus s paprikou, **142**

Dušená zelenina s pláckami falafel a jogurtovou omáčkou, **144**

Zelené těstoviny s bílými fazolemi, **145**

Dýňový kuskus po persku, **146**

Penne primavera, **148**

Široké nudle s pečenou zeleninou, **149**

Tagliatelle s houbovou směsí, **150**

Studené sezamové nudle se zeleninou, **152**

Špagety s cizrnou a pikantní rajčatovou omáčkou, **153**

Těstoviny linguine s jednoduchou omáčkou, **154**

## Saláty jako hlavní chod

Orientální kuřecí salát, **156**

Salát z ječmene, černých fazolí a avokáda, **158**

Horký kuřecí salát se sezamem, **159**

Kuřecí koruna, **160**

Salát s kaší a marinovanou kachnou, **162**

Krabí salát s grapefruitem, **163**

Kuřecí salát s mangem, **164**

Krocán s indickou rýží, **166**

Marinovaný kachní salát s bulgurem, **167**

Vepřové kousky s hruškami a ořechy, **168**

Zahradní těstovinový salát, **169**

Salát s rýží a hovězí pečení, **170**

Tabbouleh s kozím sýrem, **172**

Tropický salát s hovězím masem a rýží, **173**

Zeleninový salát s čočkou, **174**

Krúti salát s červeným zelím, **175**

Salát z čerstvých artyčoků a krabiho masa, **176**

Sladkokyselý kachní salát, **178**

Salát Steakhouse, **179**

Salát s broskvemi a sýrem cottage, **180**

Garnáti s koproovým dresinkem, **181**

Salát ze sladké kukuřice a pšenice, **182**

Poháry s avokádem a garnáty, **184**

Krúti salát s hroznovým vínem a pekanovými ořechy, **185**

Jablečný salát s datlemi, **186**

Těstovinový salát s okurkovou salsou, **187**

Horká kaše s mořskými plody, **188**

## Přílohy

Chřest s pestrobarevnou zálivkou, **190**  
 Štouchané brambory ve stylu country, **191**  
 Mrkev s pomerančovou polevou, **192**  
 Cukrový hrášek s jablky a zázvorem, **194**  
 Smažené nové brambory s česnekem, **195**  
 Smažený chřest s hráškem sypaný sezamem, **196**  
 Pečená rajčata s parmezánovým sypaním, **197**  
 Cukrový hrášek s citronovou kůrou, **198**  
 Houby, hrášek a brambory na kari, **200**  
 Křupavý květák s parmezánem a mandlemi, **201**  
 Zapečená sladká kukuřice, **202**  
 Tykev a lilek v jednom hrnci, **203**  
 Kukuřičné lívance, **204**  
 Sladkokyselé zelí, **206**  
 Bostonské pečené fazole, **207**  
 Černooký hrách se sladkou paprikou, **208**  
 Smažená zelenina s česnekovou omáčkou, **209**  
 Pikantní balíčky z červeného zelí, **210**  
 Okra s bramborami po indicku, **212**  
 Dušené zelí s jablky a kmínem, **213**  
 Plněné brambory ve slupce, **214**  
 Růžičková kapusta a brambory s hořčičnou omáčkou, **215**  
 Avokádový salát s malinami, **216**  
 Horký zelený salát s hroznovým vínem, **218**  
 Orientální salát s klíčky, **219**  
 Křupavý oříškový zelený salát, **220**

Polévky  
a dušené pokrmy

Chřestová polévka s hráškem, **222**  
 Cuketová krémová polévka, **223**  
 Chlazená borůvková polévka, **224**  
 Broskvová polévka s mandlemi, **226**  
 Krémová polévka s pórkem a bramborami, **227**  
 Středomořská polévka s pečenou zeleninou, **228**  
 Brokolicev polévka s čedarem, **229**  
 Tradiční kuřecí polévka s nudlemi, **230**  
 Polévka ze škeblí z Nové Anglie, **232**  
 Polévka z listové zeleniny a bylinek, **233**  
 Minestrone s masovými knedlíčky, **234**  
 Hovězí polévka s houbami a kroupami, **236**  
 Polévka z rajčat a čočky, **237**  
 Polévka z cizrny s chřestem, **238**  
 Marocké zeleninové tagine, **239**  
 Rychlé chilli ze dvou druhů fazolí, **240**

## Sladkosti

Ledová drť z ananasu a jahod, **242**  
 Šumivý nápoj z manga, broskví a meruněk, **244**  
 Rajčatový rumělec s citrusy, **245**  
 Ovocné lodičky s pomerančovou polevou, **246**  
 Ovocný salát z Dálného východu, **247**  
 Mražený malinový jogurt, **248**  
 Ambrosia, **250**  
 Flambovaný ananas, **251**  
 Zapečená jablka s drobenkou, **252**  
 Ovoce s meruňkově-čokoládovým krémem, **253**  
 Koláčky z čerstvých švestek, **254**  
 Koláč s třešněmi, **256**  
 Piškotový koláč s banány, **257**  
 Jarní moučník, **258**  
 Moučník cappuccino, **259**  
 Ovesné pečivo s čokoládovými čočkami, **260**  
 Sušenky s pekanovými ořechy, **262**  
 Čokoládové svačinky, **263**  
 Citronový piškot s jahodami, **264**  
 Obrácený hruškový koláč se zázvorem, **265**  
 Citronová pěna s jahodami, **266**  
 Bavorský borůvkový pudink, **268**  
 Múslí tyčinky, **269**  
 Tradiční perník s polevou, **270**  
 Čokoládové pusinky s oříšky, **271**