

Obsah

Úvod	13
Strava a imunita	15
Makroživiny	16
Tuky	16
Bílkoviny	17
Sacharidy	18
Mikronutrienty	19
Vitamin A	19
Vitamin B ₆	20
Vitamin B ₉	20
Vitamin B ₁₂	20
Vitamin C	20
Vitamin D	20
Vitamin E	21
Železo	21
Zinek	21
Měď	22
Selen	22
Antioxidanty	22
Tipy pro podporu imunity	23
Zdravý imunitní talíř	24
Strava pro silnou imunitu	25
Vhodné a nevhodné potraviny	26

Receptář

Jídla a nápoje s vysokým obsahem vitamínu C

Pomazánka z červené řepy	34
Pomazánka z červené řepy s křenem	34
Carpaccio z kedlubny s bylinkovým pestem	35
Čalamáda z grilovaných paprik	36
Polévka z bršlice kozí nohy	37
Polévka s červenou čočkou a řapíkatým celerem	38
Květáková polévka se šafránem	39
Vegetariánský boršč s kokosovou smetanou	40
Pikantní růžičková kapusta	41
Brokolicové párty koláčky	42
Restovaná brokolice s jogurtovým dipem	43
Hráškové lusky se zázvorem a zeleninou	44
Kuřecí kousky pečené na červeném zelí	45
Listový divoký salát s granátovým jablkem	46
Salát z pomerančů a fenyklu	47
Citrusový salát s ananasem a mátovým pestem	48
Sváteční ovocný salát	49
Fitness sušenky se sušenými plody aronie (černého jeřábu)	49
Čaj ze sušených plodů rakytníku	50
Smoothie z černého rybízu a angreštu	50
Papájové smoothie	50
Omáčka z rakytníku	51
Domácí šípkový olej	51
Koktejl z čerstvých šípků a manga	52
Domácí jahodový džus	52
Čerstvá grepová limonáda	53

Jídla a nápoje s vysokým obsahem antioxidantů

Fazolová pomazánka s indickým kořením	56
Ředkvičková pomazánka s avokádem	57
Šiitake v sójové omáčce	57
Špenátová polévka	58
Houby šiitake v miso polévce s řasou a nudlemi	59
Mrkvová polévka se zázvorem	60
Pečená červená řepa s kedlubnou a piniovými oříšky	61
Dušené artyčoky	62
Pečené zelené fazolky s koprem a pekanovými ořechy	63
Tagliatelle z mrkve a cukety s pestem	64
Dušená kapusta s rýží	65
Krůtí pečínka na červeném zelí s kaštany	66
Pečený losos s dušenými artyčoky a česnekovou zálivkou	67
Salát z červené čočky a ředkviček	68
Salát ze špenátových listů s pekanovými ořechy	69
Salát s hlívou ústřičnou	70
Pudink z čiroku s granátovým jablkem	71
Bezlepkový jablečný dort	72
Raw ovocné tyčinky	73
Čokoládové nepečené kuličky	73
Smoothie z jahod a borůvek	74
Zázvorový čaj	74
Smoothie z višně a třešně	74
Zázvorový čaj s kurkumou	74
Zázvorová limonáda	75

Jídla a nápoje bohaté na železo

Paleo snídane I	78
Paleo snídane II	78
Vejce plněná avokádovým krémem	79

Pomazánka ze sardinek a zeleniny	79
Restované lišky na žitném chlebu	80
Domácí žitný chléb se semínky	80
Polévka z vigny čínské s mořskou řasou wakame	81
Houbová polévka s restovaným tofu	82
Vegetariánská japonská polévka daši	83
Voňavé rizoto	84
Restovaný kadeřávek s cibulí	85
Hrachové noky s česnekovým dipem a výhonky	86
Dál s mrkví a květákem	87
Krůtí placičky se salátem z červené řepy	88
Hovězí játra na červeném víně	89
Vařené hovězí maso s křenem a zelným salátem	90
Jarní směs hovězího masa se zeleným chřestem	91
Alžírské jehněčí	92
Jelení plátky na barevném pepři s dušenou růžičkovou kapustou	93
Kančí medailonky na červeném víně se salátem z bílého zelí	94
Divoký losos s dušeným mangoldem	95
Barevný salát z quinoj	96
Salát z pampelišek	97
Salát z pekingského zelí s mrkví	98
Smoothie z ostružin a černého rybízu	98
Smoothie z kadeřávku	98
Raw koláč s čokoládovou polevou	99

Jídla a nápoje bohaté na vitaminy A a E, zinek a selen

Snídaňová sladká rýže	102
Sýrová pomazánka	102
Plněné šunkové rolky	103
Podzimní polévka	104
Kroupová polévka s medvědí česnekem a špenátem	105
Rychlé vegetariánské chili	106

Makrela na řecký způsob s pečenými topinambury	107
Halibut v papilotě s mrkví a kari omáčkou	108
Grilovaný tuňák se žlutým melounem	110
Hovězí biftek s batátovými hranolky a šalotkou	111
Jehněčí kebab s dipem z kokosového jogurtu	112
Pečený králík s pohankou	113
Řecký salát	114
Ořechové noky	114
Cizrnové palačinky s banány	115
Rychlý bezlepkový třešňový koláč	116
Letní mangová dřev	116

Přírodní zdroje probiotik

Domácí kokosový jogurt	118
Pečené parmezánové placičky	118
Jogurt s křupavým amarantem	118
Letní obložené grilované chlebičky	119
Polévka z květáku a sýru	120
Zapečená zelenina	121
Brynzové bezlepkové halušky se salátem z kysaného zelí	122
Rukolový salát s parmezánem	123
Okurkový salát s podmáslím	123
Nápoj z kefíru s indickým kořením	124
Kimči – korejská kvašená zelenina	125
Pickles – kvašená zelenina	126
Cuketové pickles	127
Kysané bílé zelí	127
Okurky rychlokvašky	128
Okurky se zázvorem	128
Pomazánka z natta	129
Japonská miso polévka s tempehem	129
Rýže s nattem	130
Nápoj kombucha	131

Životabudiče pro imunitní systém

Vývary

Zeleninový vývar	134
Houbový vývar	135
Hovězí vývar z masa a kostí	136
Zvěřinový vývar	137
Králičí vývar	138
Rybí vývar	139
Dlouhá polévka ze slepice (vývar proti chřipce)	140

Vitaminové bomby na posílení imunity

Míchaný salát s ředkvičkami a ořechy	141
Salát ze špenátových listů s křepelčími vajíčky	142
Listový salát s avokádem a granátovým jablkem	143
Salát z bílé a červené čekanky	144
Čaj z lékořice při nachlazení a kašli	145
Čaj při rýmě a kašli	145
Čaj proti a při horečce	145

Abecední seznam receptů	146
--------------------------------------	-----

Rejstřík použitých ingrediencí	150
---	-----