

# Obsah



## ŠTÍHLÁ A FIT I PO ČTYŘICÍTCE

Štíhlá a fit i po čtyřicítce „Nějak“ zhubnout nestačí!	4
Jste mladá – tak mladá, jako vaše nejmladší buňka	6
Přetočte nazpátek biologické hodiny – s fytoestrogeny a bílkovinami	8
Štíhlí zůstávají déle mladí! Chytré stravování znamená úspěch	10
Přirozený synergický efekt – jedna a jedna je víc než dvě	12
Nejlepší výživné látky – dobrá kombinace	14
Hubnutí na míru – individuální cesta k vysněné váze	16
Elixírem mládí je spánek – vysněný ideál	19
Základní recepty na denní menu o 5000 kJ a polévkové a salátové dny	20
Štíhlá a fit po čtyřicítce – to mě také zajímá	22

## RECEPTY

24

### Snídaně, svačiny a nápoje

Nedělní brunch s lososem, Ovesná kaše s mandarinkovou šťávou	26
Müsli s mangem a sezamem, Malinový toust	28
Toust Cottage se zeleninou, Míchaná vejíčka s rajčaty	29
Bowle Tutti Frutti, Ovocný mix	30
Pomerančový koktejl s banány, Jahodové mléko	32
Mandarinkový punč s ananasem, Zelený čaj se zázvorem	33
Netradiční bruschetta, Sendvič Club s uzeným tofu	34
Tramezzini se špenátem a parmazánem, Chlebíčky s uzeným pstruhem	36
Houska s krutí šunkou, Avokádový snack	37
Ciabatta s krevetami, Tartar z tuňáka a tofu	38
Paprikové závitky se šunkou, Tortily s kuřecím masem	40

### Saláty

Salát „Tropical“, Salát z brokolice	42
Zálivka „Tisíc ostrovů“ z tofu, Mandlový dresink	44
Pomerančový dresink, Zálivka z cizrny	45
Špenátový salát se sýrovými krutony, Florentský salát s fazolemi	46
Salát z bylinek a výhonků, Thajský salát	48
Matjesový salát na carpacciu z červené řepy, Polníček s uzenou makrelou	50
Salát z chřestu a hub s kuřecími kousky, Zimní salát s krutí šunkou	52

## Polévky

Zeleninová polévka s knedlíčky z tofu	54
Červená zeleninová polévka	56
Polévka „Štíhlá po celý rok“	57
Krémová květáková polévka, Polévka Miso s tofu	58
Zelená polévka s lososem, Čínská rybí polévka „Ra-sant“	60
Rybí polévka „Kréta“ s bylinkami	62
Toskánská nudlová polévka s kuřecím masem, Krémová hrachová polévka	64

## Těstoviny

Cuketové těstoviny s roketou	66
Asijské nudle s tofu	68
Zapékané makarony	70
Lasagne s lilky	72
Těstoviny se špenátem a lososem	74
Špagety s kuřecím masem	76

## Vegetariánské pokrmy

Nakládané tofu se zeleninou, Květákové curry	78
„Tofuburger“ s pórkem	80
Grilované tofu s červeným zelím a brusinkami	82
Provensálský rajčatový koláč	84
Opečená cizrna s mangoldem	86
Rizoto s petrželkou a liškami	87

## Rybí pokrmy

Grilovaný mečoun s paprikovou salsou	88
Treska s bramborovou krustou	90
Rybí špízy s ananasovým chutney	92
Dušený platýs v zeleninovém kabátku	94
Pečený okoun s rajčaty a čočkou	96

## Pokrmy z drůbeže

Krůtí roláda s houbami a bylinkami	98
Kuře s chřestem z alobalu	100
Kuřecí curry s kešú oříšky	102
Kuře „Havana“ s dýní	104
Kapustové závitky plněné kuřecím masem	106

## Dezerty

Malinová srdíčka v jogurtové smetaně	108
Pomerančová zmrzlina s melounovým salátem	110
Studená třešňová polévka s tvarohovými obláčky	112
Ovocný salát s mandlovým krémem, Jogurtový krém s pomerančem	114
Tvarohové nočky na citrusovém salátu, Mléčná rýže se švestkovou omáčkou	116
Ananas s mandlovou čepičkou	118
Ořechový koláč s meruňkami	119
Jahodové tiramisu z jogurtu	120
Křupavý mangový koláč	122

## PRO DOBRÝ PŘEHLED

Slovníček	124
Rejstřík	126
Závěrem...	128