

# Obsah



## VAŘÍME ZDRAVĚ PRO DĚTI S AD(H)D

Děti a AD(H)D – zdravý vývoj je možný	6
Příčiny – jak AD(H)D vzniká?	8
Zdravý metabolismus a metabolismus při AD(H)D	10
Začarovaný kruh v metabolismu mozku	12
Důležité: Komplexní koncept terapie	14
Změna výživy – pozor na sacharidy!	16
Správné zacházení s cukry a sacharidy	18
Zdravá kombinace živin	20
Jak správně jíst a pít při AD(H)D	22
Zdravá výživa pro děti s AD(H)D – otázky	24

## RECEPTY

### Snídaně

Křupavé müsli s lesními plody	28
Kokosové müsli s mangem a amarantem, Rakytňákové müsli s mochní	29
Snídaňové müsli s brusinkami, Jáhlová kaše s broskví	30
Sendvič s jahodami a čokoládou, Sendvič s jogurtovou pomazánkou a meruňkami	32
Sendvič s banánem a jablkem, Sendviče s čerstvým sýrem a malinami	33
Syrovátkový nápoj s lesními plody, Výživné podmásli s meruňkami	34
Malinové smoothie s brusinkami, Kokosový nápoj s medovým melounem	35
Jahodovo-meruňková pomazánka	36
Švestková povidla, Sladký avokádový krém	37
Tvarohová pomazánka s bramborem, Papriková pomazánka se zelenou špaldou	38
Cizrnová pomazánka s jablkem, Mrkvová pomazánka s mandlemi	39
Amarantové lívance s borůvkami, Lívance s ricottou a lesními plody	40
Smaženky s kiwi	42
Míchaná vajíčka se slaninou, Sýrová omeleta s rajčaty	43
Tmavé sendviče se zeleninovými špižy, Vegetariánský burger	44
Pizzové sendviče	46
Krůtí sendviče s arašídovým máslem, Tuňákové sendviče	47
Houstičky s rajčaty a mozzarellou	48
Celozrnná tyčinka se sýrem a vejcem, Kuřecí sendvič	49

### Svačina

Ufonský zeleninový talíř	50
Okurkové lodičky s krevetami, Zeleninové tyčinky s arašídovým dipem	51

### Saláty

Barevný kuličkový salát s mini salámky, Zeleninový salát s kousky ryby	52
---	----



Ovocný salát s krůtím masem, Těstovinový salát se sýrem	54
Bramborový salát s fazolkami a křupavou slaninou, Špaldový salát s kuřetem	56

## Polévky

Studená keřírová polévka s avokádem	58
Oranžové gazpacho, Pikantní okurková polévka s melounem	59
Základní recept – kuřecí vývar	60
Kedlubnová polévka s jablkem	62
Rajčatová polévka s mozzarellovými kuličkami, Batátovo-dýňová polévka	63
Usměvavá bramboračka s pastinákem, Krémová lososová polévka	64

## Z jednoho hrnce

Nudlová polévka s knedlíčky, Fazolový kotlík s kabanosem	66
---	----

## Teplá jídla – vegetariánská

Mladá zelenina s jogurtovým dipem, Zeleninová pánev s krutony	68
Pohankové čevapčiči s tvarohovým dipem, Jáhlové placičky s rajčatovo-kukuřičnou omáčkou	70
Farfalle se špičatým zelím a čerstvým sýrem, Špagety s boloňskou čočkovou omáčkou	72
Základní recept na celozrnné špecle	74
Sezamové brambory s avokádovým krémem, Barevná zapečená zelenina s batáty	76
Šťouchané špenátové brambory se smaženým sýrem, Bramborovo-mrkvová kaše s kerblíkem a vejcem	78

## Teplá jídla – maso a drůbež

Domácí pizza se šunkou, Zeleninová frittata s rýží	80
Špagety s mini salámkem a fenyklem	82
Těstoviny s chřestem a šunkou, Vřetýnka s kuřecím ragú	83

Řízky s mrkvovým salátem, Kuřecí přírodní řízek s barevným salátem	84
Hovězí na nudličky po čínsku, Slavnostní špízy s ajvarovým dipem	86
Karbanátky s kukuřicí a salátem Coleslaw, Cuketové lodičky s náplní z mletého masa	88
Šunkové lasagne s květákem	90
Pečená kuřecí stehýnka se zeleninou, Mexické krůtí řízečky	92

## Teplá jídla – ryby a mořské plody

Obalovaná ryba s mrkvovým salátem, Rybí kuličky se salátem	94
Těstoviny s lososem, špenátem a mozzarellou, Krevety s barevnou quinoou	96
Zeleninová paella s mořskými plody	98
Treska v balíčku, Treska s petrželkovou krustou	100

## Koláče a zákusky

Zeleninový quiche, Mini pizzy	102
Sypané housičky, Snídaňové housičky	104
Tvarohový koláč s mandarinkami	106
Mramorová buchta z ricotty, Čokoládový chlebiček	107
Ořechový dort	108
Jablečný koláč na plechu, Letní ovocný koláč	110
Pečený trhanec, Polentová srdíčka	112
Batátové soufflé s meruňkami	114
Tvarohové placičky, Tvarohové nočky	116
Třešňový koláč	118
Jogurtová pěna s borůvkami	120
Rychlá jahodová zmrzlina, Malinový krém z tofu	121
Kokosová Panna cotta s jahodovou omáčkou, Čokoládové fondue s ovocnými špízy	122

## Dodatky

Rejstřík	124
Závěrem...	128