

Obsah

06 Strava pro mozek

I mozek si přeje být dobře vyživován, aby správně fungoval. To má své přírodní zákonitosti. Přinášíme Vám úvod do světa myšlenkových procesů a tipy na jejich údržbu.

14 Brain food: 10 x menu pro každého

Lidský mozek musí neustále podávat výjimečné výkony. Proto také často hladoví. dm Vám představuje deset menu pro šedou kůru mozkovou.

16 Brain food – menu 1

- 16 Vegetariánské sushi
- 16 Ananasovo-garnátové karí
- 18 Banánové špízy s medem

20 Brain food – menu 2

- 20 Polévka se špenátovými taštičkami
- 22 Rybí filet na rajčatech po provensálsku
- 24 Žemlovka s borůvkami

26 Brain food – menu 3

- 26 Pikantní garnátová polévka
- 28 Krůtí roláda s avokádovým salátem
- 30 Mléčná rýže s jahodami

32 Brain food – menu 4

- 32 Salát polníček s vlaškými ořechy a brusinkami
- 34 Losos na kopru
- 36 Špaldová omeleta s hrozny

38 Brain food – menu 5

- 38 Asijská fazolová polévka
- 40 Rybí filet v alobalu
- 42 Citronový jogurt s ořechy

44 Brain food – menu 6

- 44 Salát s rukolou, fenyklem a jahodami
- 46 Pečený pstruh se zeleninovými nudlemi
- 48 Čokoládovo-banánové muffiny

50 Brain food – menu 7

- 50 Mrkvovo-zázvorová polévka s banány
- 52 Plněné papriky
- 54 Ořechovo-špaldové sušenky

56 Brain food – menu 8

- 56 Avokádová polévka
- 58 Kuře po karibsku na banánech
- 60 Smoothie s vanilkovo-pudinkovým krémem

62 Brain food – menu 9

- 62 Jáhlové suflé
- 64 Lososové karbanátky s červenou řepou
- 66 Makadamové cookies

68 Brain food – menu 10

- 68 Petrželová polévka s knedlíčky
- 70 Houbové rizoto s kapary
- 72 Sladký ovocný salát s jáhly

74 Brain food 4You

- 74 Chytrá snídaně pro start do nového dne
- 76 Svačinka pro rozumný přísun energie
- 78 Inteligentní suroviny pro výborný oběd
- 80 Správné lahůdky pro geniální večeri