

OBSAH

ÚVOD	7
<i>Zrození CUKRU</i>	9
<i>CUKR ze všech stran</i>	11
<i>Jak to s tím CUKREM vlastně je?</i>	12
Proč máme chuť na sladké?	13
Závislost na CUKRU	13
Když nás honí mlsná...	14
Sladkosti (a CUKR) – „nejlepší odměna“ pro naše děti	17
Pozor na skryté CUKRY	18
<i>CUKR jako zdravotní riziko</i>	21
Zubní kaz	22
Nebezpečný břišní tuk	22
Obezita	23
Rakovina	23
Cukrovka (diabetes melitus)	23
Vysoký krevní tlak	24
Ateroskleróza	24

ADHD 25
Demence 25
Deprese 25

Kolik CUKRU je akorát? 27

Není CUKR jako CUKR 28

Obávaný glukózo-fruktózový sirup (GFS) 28

Pozor na umělá sladidla 29

„Hřešit“ můžete i zdravě 33

Zpátky ke „kořenům“ 33

Sladká příroda 34

Ovoce 34

Zelenina 41

Med – tekuté zlato 41

Stévie – sladký zázrak z přírody 43

Náhražky CUKRU a jak se v nich vyznat? 46

Když je cukr hnědý 46

Melasa – zlatý elixír 47

Cukr z kokosové palmy 48

Fruktóza – sladidlo z dělené stravy 49

Populární březový cukr (xylitol) 49

Čekankový sirup – nejzdravější sladidlo? 50

Agávový sirup – sladký jako med 51

Javorový sirup – symbol Kanady 52

Obilné slady a sladidla 54

Máte chuť na něco dobrého? Tak jdeme na to! 57

Sladkosti bez výčitek 61

Koláče, bublaniny, řezy 61

Rychlý koláč s ovocem a kokosovou drobenkou 61

Srdeční jablečné řezy 62

Vláčná keřírová buchta 62

Jablečný koláč light (bez mouky) 63

Fitness ovocný koláč (bezlepkový) 64

Tvarohový koláč (bezlepkový) 65

Jablečný koláč s ovesnými vločkami 65

Koláč plný čokolády (bezlepkový) 66

Bublanina 66

Banánový koláč s rozinkami 67

Zimní čokoládový koláč 67

Bábovky, chlebíčky, hřbety 68

Nedělní hrníčková bábovka 68

Oblíbený ovocný chlebíček 69

Biskupský kokosový chlebíček (bez mouky) 69

Chlebíček s javorovým sirupem 70

Perníky, makovce 71

Špaldový perník 71

Keřírový perník (bezlepkový) 71

Domácí jablkový perník 72

Plněný perník 72

Povidlový perník 73

Makovec (bezlepkový) 74

Muffiny, šneci, rohlíčky... 75

Muffiny s arašídovým máslem 75

Nadýchané muffinky s ovesnými vločkami 75

Fantastické muffiny (bezlepkové) 76

Muffiny se stévií 76

Štavnaté muffiny s mrkví	77
Kukísky	77
Křehké mrkvové rohlíčky	78
Šneci	78
Šneci se lněným semínkem	79
Mrkvové čtverečky	80
Datlovo-fíkové dalamánky	80
Rozinkové bochánky	81
Ovesno-arašídové flapjacky	82
Javorové koláčky	82
<i>Sušenky, vánoční pečivo</i>	83
Babiččino linecké těsto	83
Špaldové linecké kousky se sladěnkou	84
Slunečnicové rohlíčky	85
Vanilkové rohlíčky	85
Vanilkovo-javorové rohlíčky	86
Vánoční semínkové sušenky	86
Mrkvové sušenky s medem	87
Mrkvové sušenky se skořicí	88
Kokosové sušenky	88
Knoflíky	89
Sezamky	89
Ovesné hrudky	90
Karolínky z ovesných vloček	90
Sušenky jen tak	91
Banánové sušenky (bezlepkové)	91
Křehké sójové sušenky (bezlepkové)	92
Pohankové kořeněné sušenky	92
Vícezrnné pracny	93
Karobové vánoční pracny	94
Zasněžená kolečka	94
Sladěnky	95
Plněné košíčky	95
Čokoládové javorové hrudky	96
Křupavé javorové pusinky	96

Nepečené vánoční dobroty 97

Kuličky z ovesných vloček 97

Slunečnicové kuličky 97

Kuličky ze sušeného ovoce 98

Punčové kuličky 98

Sezamové kuličky 99

Kávové kuličky 99

Kuličky „Amaretto“ 100

Domácí müsli tyčinky 100

Burizonový chlebiček 101

Nepečené hrudky 101

Palačinky, lívance, vafle 102

Jablečno-ovesné palačinky 102

Banánové lívance 103

Pohankové lívance 103

Tmavé banánové lívanečky (1 porce) 104

Jáhlové lívance 104

Jablkové lívanečky 104

Ječmínkové palačinky 105

Vafle z podmáslí 106

Pohankové vafle 107

Omeleta Kačka (1 porce) 107

Pudinky, dezerty, zmrzliny 108

Chia pudink (1 porce) 108

Mandarinkový pudink (2 porce) 109

Ovocný pudink 109

Tvarohový jáhlový dezert 110

Ovocný tvaroh 110

Ledový banán (1 porce) 110

Horká jablka 111

Ovocná zmrzlina 112

Ovocný sorbet (2 porce) 113

Pečené ovoce 113

Ovocné saláty 114

- Mrkvový salát s rozinkami (1 porce) 114
Ovocný salát s jogurtovou čepicí (1 porce) 114

Zdravé snídaně 115

- Vtipná instantní ovesná kaše (více porcí) 115
Super food – ranní kaše (1 porce) 116
Domácí müsli 117
Snídaňová granola 117
Jáhlová kaše (2 porce) 118
Vločkové mlsání 119
Chia jogurt (1 porce) 119

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY 120