

7 Předmluva**9 7 jasných pravidel proti zvýšení hodnot kyseliny močové v krvi****11 Hyperurikémie a dna – co je důležité vědět**

12 Co je hyperurikémie a co je dna?

13 Formy dny

14 Dnavý záchvat

15 Krystalizace kyseliny močové – které části těla jsou postiženy nejčastěji?

16 Léky

17 Změnit stravu – ale jak?

18 Správné jídlo a pití – co je nyní opravdu důležité?

20 Správná váha

21 Živiny ve stravě chudé na puriny

24 Správné pití

25 Vzorové jídelníčky

26 Varianta 300 mg kyseliny močové denně

28 Varianta 500–600 mg kyseliny močové denně

31 30 stravovacích tipů na každý den**39 60 Lahodných receptů při hyperurikémii a dně****40 Snídaně snů**

40 Luxusní snídaně bez purinů

41 Müsli s kiwi a pomerančem

41 Hruškovo-skořicové müsli

42 Nedělní snídaně

43 Nedělní housky

44 Rybízová houska

44 Ovocné müsli

- 45 Chléb se sýrem a hrozny
- 45 Celozrnné housky „Jižní moře“
- 46 Vydatný oběd**
- 46 Zrnitá krémová pórková polévka
- 47 Francouzská cibulová polévka
- 48 Gratinovaná rajčatová polévka s bazalkou
- 49 Švábské sýrové špecle
- 50 Mrkvový bramborák s ovčím sýrem
- 51 Česnekový tvaroh
- 52 Středomořská míchaná vajíčka
- 53 Vejce v hořčičné omáče
- 54 Zelenina s čočkou
- 55 Ragú z cukety a hub
- 56 Brambory ve slupce s křenovým tvarohem
- 56 Pečené brambory à la Méditerranée
- 57 Zapečená rajčatová rýže
- 58 Plněná kedlubna s bramborovým pyrém a parmezánem
- 59 Gnocchi s hlívou ústřičnou a mozzarellou
- 60 Zeleninové lasagne
- 61 Pestrá zeleninová paella
- 62 Treska s rajčatovo-pomerančovou omáčkou
- 63 Losos se špenátem
- 64 Filé z platýze se žampiony
- 65 Rybí filé v zeleninové směsi
- 66 Krutí zeleninová pánev Shanghai
- 67 Cikánský guláš
- 68 Sekaná
- 69 Zeleninové špagety
- 70 Lehká večeře**
- 70 Čekankový salát na maltézský způsob
- 71 Řecký salát
- 72 Čerstvý pokrm z mrkve a bílého zelí

Předmluva

Milí čtenáři,

- 72 Pórkovo-jablečný salát
- 73 Barevný kuřecí salát
- 74 Velký zeleninový talíř
- 75 Marinovaná mozzarella s rajčaty
- 76 Gazpacho
- 77 Fitnessburger
- 78 Nakládané jogurtové kuličky à la Kréta
- 79 Pikantní jablekovo-mrkvová pasta
- 80 Řeřichovo-křenová pomazánka
- 81 Jablekovo-celerová pomazánka à la Méditerranée
- 82 Avokádovo-česneková pomazánka
- 82 Jarní chléb
- 83 Rajčatovo-řeřichový chléb
- 84 Sladké svačinky a dezerty**
- 84 Banánový tvaroh
- 84 Jablekovo-hruškový jogurt
- 85 Směs z červeného ovoce s vanilkovým krémem
- 86 Meruňkovo-ostužinový sen
- 86 Borůvkový mražený krém
- 87 Ovocný špíz s jogurtovým dekorem a skořicí
- 88 Jablekový dort
- 89 Cheesecake
- 90 Exotický mangovo-vanilkový nápoj
- 90 Mrkvovo-jablečný shake
- 91 Pikantní zeleninový nápoj
- 91 Borůvkový shake

92 O autorovi

93 Seznam receptů

94 Rejstřík