

OBSAH

ÚVODEM	3	SLADKÉ HARMONIZAČNÍ SNÍDANĚ	55
MŮJ PŘÍBĚH A NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY POTÍŽÍ KLIENTŮ	7	Fermentovaná chia kaše	57
SNÍDANĚ JAKO STARTÉR		Jáhlová kaše se švestkovým přelivem a mákem	59
CELODENNÍ POHODY	13	Arborio thajská kaše	61
Proč je důležité pečovat o kvalitu trávicího systému?	13	Quinoa letní potěšení	63
Tři důvody, proč někteří vynechávají snídani	17	Nadýchané, lehce stravitelné lívanečky	65
Antinutriční látky v potravinách	20	Fermentované lívanečky	67
Snídaně nasladko versus snídaně naslano	20	Vafle ze zbytku rýže	69
Tři postupné kroky k plnohodnotné kaši	22	Jablečný čirok	71
6 základních doporučení jak na snídani pro pohodový den	23	PROČ NÁS OBILÍ HARMONIZUJE A PROČ JSEM	73
Potraviny podporující oblast zažívání	25	V DĚTSTVÍ OKRÁDALA BABIČČINY SLEPICE?	73
SLANÉ CELOSTNÍ SNÍDANĚ	27	Antioxidační rychlovka	75
Protizánětlivá kaše	29	Amarantové pohlazení	77
Blesková harmonizační snídaně	31	Plnohodnotná kaše bez sladidel	79
Čočková pomazánka	33	TO GO SMOOTHIE	81
Zahřívací pohanka	35	Smoothie věčného mládí	83
Kaše s nishime zeleninou	37	Zahřívací smoothie	85
Zeleninové proso	39	Reishi smoothie	87
Kaše vyprošťovák	41	SNÍDANĚ PRO OČISTNÉ DNY	89
Probiotický sýr	43	Blesková miso polévka	91
Rýžová kaše se sladkou zeleninou	45	Miso polévka s bílou ředkví	93
Snídaně gurmánů I aneb omega-3 nálož	47	Čisticí shitake polévka	95
Snídaně gurmánů II aneb jedna velká harmonie	49	Životodárná polévka	97
Daikon pomazánka	51	Thajská mrkvová polévka	99
Zimní posilující miska	53	Polévka s nattem	101
		Podzimní miso polévka	103
		Blesková „koprovka“	105
		Miso polévka se semínky	107

POZDNÍ SNÍDANĚ PRO MILOVNÍKY VAJEC	109	NÁPOJE PRO ZDRAVÉ ZAŽÍVÁNÍ	151
Omeleta s kozím sýrem	111	Šťáva z kvašeného zelí	153
Snídaně gurmánů III aneb silácká	113	Panáček přírodního antibiotika	155
Antioxidační omeleta s kapustou	115	Energetické Iněné latté	157
LĚČIVÉ VÝVARY	117	ADAPTOGENY	159
Zeleninový vývar	119	VYSVĚTLIVKY	160
Vývar plný energie a minerálů	121	ZDROJE A SMĚRY, KTERÉ MĚ NEJVÍCE OVLIVNILY	160
Léčivý sladký nápoj	123	MŮJ CELOSTNÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU	161
JEDNODUCHÉ A SNADNO STRAVITELNÉ PEČIVO	125	PODĚKOVÁNÍ	162
Jáhlové bochánky	127	NAPIŠTE MI	162
Kvašený pohankový chléb	129	ŽIVÉ OŘECHY® – ŽIVÁ SVAČINA S VNITŘNÍM ZDROJEM ENERGIE	163
Kváskový žitný chléb, který zvládne každý	131		
Bezlepkové rozmarýnové krečky	133		
ROSTLINNÁ MLÉKA	135		
Makové mléko	136		
Madlové mléko	136		
Bleskové konopné mléko	137		
Probiotická mandlová pomazánka	137		
FERMENTOVANÉ POTRAVINY	139		
Domácí probiotická salsa	141		
Vodní pickles	143		
Fermentovaná marmeláda	145		
Syrovátka a probiotický sýr	147		
Ranní syrovátkový nápoj	149		
Probiotický sladký sýr	149		
Probiotický slaný sýr	149		