

---

# OBSAH

---

ÚVOD .....	5
CO PŘEDCHÁZELO .....	7
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA O ROVNOVÁZE .....	12
VESMÍR .....	16
ČLOVĚK A VESMÍRNÉ ZÁKONY .....	19
DR. D'ADAMO: VÝŽIVA A KREVŇNÍ SKUPINY .....	28
PŘIROZENÉ REGULÁTORY ROVNOVÁHY .....	34
ÚLOHA KVASINKY V LIDSKÉM ORGANISMU .....	43
SCHÉMA NEMOCI .....	47
FAKTORY NARUŠUJÍCÍ NAŠI ROVNOVÁHU .....	53
ZAŽÍVACÍ SYSTÉM .....	64
SYMPTOMY .....	66
VÁHA A TVAR NAŠEHO TĚLA .....	67
MNOŽSTVÍ KONZUMOVANÉ STRAVY .....	68
DĚLENÁ STRAVA .....	70
POTRAVINOVÉ DOPLŇKY .....	72
OBEČNÁ PRAVIDLA DĚLENÍ POTRAVIN .....	74
DOPORUČENÍ PRO JEDNOTLIVÉ KREVŇNÍ SKUPINY .....	84
HLAVNÍ ZÁSADY PROTIPLÍŠŇOVÉ DIETY .....	90
KUCHAŘKA .....	93
<b>Základní předpisy</b> .....	93
Příprava domácího jogurtu .....	93
Jak zbavit zeleninu dusičnanů .....	94
Marináda na maso a zeleninu .....	94
Klíčení zrn, semínek a luštěnin .....	95
Škrábaný česnek .....	96
Jogurtové vločky .....	96

POLÉVKY .....	99
<b>Polévky z červených mas</b> .....	99
Hovězí polévka se žloutkem .....	99
Hovězí polévka s česnekem .....	100
Hovězí polévka s křenem .....	100
Hovězí polévka s brokolicí .....	100
Polévka ze skopového masa s česnekem a žloutkem .....	101
Polévka z kostí .....	101
Polévka z mletého vepřového masa .....	101
Zelňačka .....	102
Polévka s játrovým kapáním .....	102
<b>Drůbeží polévky</b> .....	102
Kedlubnová polévka s kuřecím masem .....	103
Kuřecí polévka s kapustou .....	103
Boršč s kuřecím masem .....	103
Polévka „kuřecí roláda“ .....	104
Drůbeží polévka s brokolicí .....	104
<b>Rybí polévky</b> .....	104
Rybí polévka I. ....	104
Rybí polévka II. ....	105
Rybí polévka III. ....	105
Rybí polévka IV. ....	105
Kedlubnová polévka s lososem .....	106
<b>Luštěninové polévky</b> .....	106
Hrachová polévka I. ....	106
Hrachová polévka II. ....	106
Čočková polévka I. ....	107
Čočková polévka II. ....	107
Čočková polévka III. ....	107
Fazolová polévka I. ....	108
Fazolová polévka II. ....	108
<b>Zeleninové polévky</b> .....	108
Květáková polévka I. ....	108
Květáková polévka letní .....	109
Brokolicová polévka I. ....	109
Kapustnice .....	109
Boršč .....	110

Rajčatová polévka .....	110
Kapustová polévka s rýží .....	110
Kapustová polévka zahuštěná .....	111
Kapustová polévka s lilkem .....	111
Květáková polévka II. ....	111
Květáková polévka III. ....	112
Hrášková polévka I. ....	112
Hrášková polévka II. ....	112
Brokolicová polévka II. ....	113
Jarní šťovíková polévka .....	113
Italská zimní polévka .....	113
Krémová květáková polévka .....	114
Květáková polévka s lilkovými noky .....	114
Květáková polévka s lilkem .....	114
Kedlubnová polévka I. ....	115
Kedlubnová polévka II. ....	115
Pórková polévka I. ....	115
Pórková polévka II. ....	116
Pórková polévka III. ....	116
Pórková polévka letní .....	116
Květáková polévka IV. ....	116
Petrželková polévka I. ....	117
Petrželková polévka II. ....	117
Sedmikrásková polévka s rýžovými těstovinami .....	117
Sedmikrásková polévka s křupadly .....	118
Sedmikrásková polévka se žloutkem .....	118
Polévka z jarních bylin .....	118
Polévka z jarních bylin se žloutky .....	118
Polévka z hrachových lusků .....	119
Polévka z fazolových lusků .....	119
Krémová polévka se zeleným hráškem .....	119
Kopřivová polévka .....	120
Špenátová polévka .....	120
Cibulová polévka .....	120
Polévka z růžičkové kapusty .....	121
Studená okurková polévka I. ....	121
Studená okurková polévka II. ....	121



Cuketová polévka I. ....	121
Cuketová polévka II. ....	122
Cuketová polévka III. ....	122
Patizonová polévka ....	122
Česneková polévka I. ....	123
Květáková polévka se šafránem ....	123
Kulajda ....	124
Kedlubnová polévka III. ....	124
Ořechová česnečka ....	124
Česneková polévka II. ....	124
<b>Ovocné polévky</b> ....	125
Meruňková polévka s vlaškými ořechy ....	125
Švestková polévka ....	126
Banánová polévka s mandlemi ....	126
<b>Zavářky do zeleninových polévek</b> ....	126
Rýžové noky ....	126
Vaječný svítek ....	127

<b>ZVĚŘINA</b> ....	128
Srnčí plec přírodní ....	128
Guláš z dančího masa ....	128
Karbanátky ze zajíce ....	129
Bažant na roštu ....	129

<b>HOVĚZÍ MASO</b> ....	130
Hovězí na česneku ....	130
Hovězí maso na červené paprice ....	130
Hovězí maso na rajčatech ....	131
Hovězí roštěnka ....	131
Hovězí ptáček ....	131
Hovězí jazyk v mrkvi ....	132
Hovězí jazyk s červeným zelím ....	132
Hovězí srdce restované ....	132
Hovězí srdce na cibulce ....	133
Hovězí játra restovaná ....	133
Hovězí játra s kapustou ....	133

SKOPOVÉ MASO .....	134
Nadívané skopové žebro .....	134
Pečená skopová kýta .....	134
Skopové maso na tymiánu .....	135
Skopové maso na zázvoru .....	135
VEPŘOVÉ MASO .....	136
Vepřové karbanátky Provensál .....	136
Vepřové karbanátky s cuketou .....	136
Kotleta s lilkem .....	137
Vepřový plátek na bobkovém listu .....	137
Irský guláš .....	137
Vepřové soté .....	138
Kapustové karbanátky s vepřovým masem .....	138
Vepřové maso s kapustou .....	138
KRÁLÍK .....	140
Králík s provensálským kořením .....	140
Králík na roštu .....	140
Králík zapečený v alobalu .....	140
Králičí karbanátky s řapíkatým celerem .....	141
DRŮBEŽ .....	142
Kuře po myslivecku .....	142
Zelný kuřecí závitok na grilu .....	142
Kuřecí karbanátky s cuketou .....	143
Kuřecí karbanátky Mexico .....	143
Kuřecí karbanátky Texas .....	143
Cukety plněné kuřecím masem .....	143
Kuřecí plátek na pórku a kari .....	144
Kuřecí plátek na paprice .....	144
Kuřecí plátek na rajčatech .....	144
Kuře v cibulové omáče .....	145
Bengálské kuře .....	145

Francouzská vařená zelenina .....	145
Kuřecí roláda .....	146
Kuřecí plátky na česneku .....	146
Květákové krokety .....	146

<b>RYBY</b> .....	148
Rybí filé s cuketou .....	148
Karbanátky z tresky .....	148
Halibut s oříšky .....	149
Rýžové těstoviny s krevetami .....	149
Smažené kalmary „Marseille“ .....	149
Makrela s olivami .....	150
Makrela nadivoko v alobalu .....	150
Tuňák na paprice .....	151
Tuňák na česneku .....	151
Sleď v alobalu .....	151
Guláš z tresky .....	151
Treska s brokolicí a rajčaty .....	152
Treska na celeru .....	152
Treska na kari .....	152
Rybí rizoto .....	153
Žraločí steak .....	153

<b>LUŠTĚNINY</b> .....	154
Čočka s česnekem a cuketou .....	154
Fazole s řapíkatým celerem .....	155
Chilli fazole .....	155
Čočka s rajčaty .....	155
Čočka s kořenovou zeleninou .....	156
Rajčatový hrách .....	156
Hrách s vlaškými ořechy .....	156



MOUČNÉ A ZELENINOVÉ POKRMY .....	158
Baklažánový „chléb“ .....	158
Jogurtové palačinky .....	158
Palačinky „crépe“ .....	159
Restovaný lilek s česnekovou zálivkou .....	159
Brokolicové karbanátky .....	160
Plněná cuketa .....	160
Plněný lilek .....	160
Kapusta s lilkem .....	161
Kapustový mozeček .....	161
Kapusta s rýží .....	161
Kapustové závitky s lilkem .....	162
Rýžové těstoviny s cuketou .....	162
Rajčata plněná řapíkatým celerem .....	163
Niceská rajčata .....	163
Cuketové suflé .....	164
Chřestový krém s pažitkovým olejem .....	164
Rýžové nudle „Alio, olio, peperoncino“ .....	165
Koláč s cibulí a květákem .....	165
Květákový pudink .....	165
Rýžové nudle s rajčatovou omáčkou .....	166
Studené okurkové suflé .....	166
Rýže s pórkem .....	166
Rizoto s hráškem a kukuřicí .....	166
Špenát z brokolice .....	167
Brokolice s mandlemi a křupadly .....	167
Květákové karbanátky .....	167
Dušený hrášek .....	168
Dušený celer .....	168
Plněné papriky .....	168
Pikantní růžičková kapusta .....	169
Bazalková cuketa .....	169
Celerové plátky obalované .....	170
Lilek s ořechy .....	170

OVOCNÉ POKRMY .....	171
Jablečné pyré .....	172
Smažené jablko s lískovými oříšky .....	172
Smažená hruška s mandlemi .....	172
Zapečená jablka .....	173
Zapečené hrušky .....	173
Švestková pochoutka .....	173
Broskve s mátovou omáčkou .....	174
Meruňkové pyré se sedmikráskami .....	174
Borůvky s jogurtem .....	174
Smažený banán s mandlemi .....	175
Ananas s para ořechy .....	175
Kiwi s kokosem .....	175
Pomeranč s datlovou omáčkou .....	175
Fíky s mandlemi .....	176
Kokosové lupínky .....	176
Meloun s jogurtem .....	176
Ovocná jehla .....	176
Kokosová mísa .....	177
Datle v kokosu .....	177
ZÁLIVKY, OMÁČKY A DRESINKY .....	178
<b>Zálivky</b> .....	178
Česneková zálivka na salát s majonézou .....	178
Citronová .....	179
Olivová .....	179
<b>Omáčky</b> .....	179
Česneková .....	179
<b>Recepty pro více osob</b> .....	179
Holandská .....	179
Beárnská .....	180
Koriandrová .....	180
Cibulová .....	181
Pesto .....	181
Křenová .....	181
Salsa .....	182



Kari pasta .....	182
Dresinky, jogurtové omáčky .....	182
Brokolicová .....	182
Pórková .....	183
Brokolicovo-pórková .....	183
Rajčatová .....	183
Rajčatovo-papriková .....	184
Květáková .....	184
Z červené řepy .....	184
<b>Saláty</b> .....	185
Lilkový salát .....	185
Lilkový salát s česnekem .....	185
Kedlubnový salát .....	185
Řeřichový salát .....	186
Řecký salát .....	186
Zelný salát .....	186
Salát ze syrového kvěťáku .....	186
Brukvový salát .....	187
Brukvový salát s ředkvičkami .....	187
Celerový salát s pórkem .....	187
Celerový salát s mrkví .....	187
Čekankový salát s mrkví .....	188
Čekankový salát .....	188
Salát z červené řepy .....	188
<b>Ovocné saláty</b> .....	188
Jablečný salát .....	188
Hruškový salát .....	189
Broskvový salát s jogurtem .....	189
Jahodový salát .....	189
Banánový salát .....	189
Salát z jižního ovoce .....	190
<b>RECEPTY TĚMĚŘ PRO VŠECHNY</b> .....	191
Majonéza .....	191
Mandlové mléko .....	191
Avokádová pochoutka .....	192
Pečený česnek .....	192

Opečené ořechy .....	192
Lilek na řecký způsob .....	193
Jogurtový sýr .....	193
Marinovaný jogurtový sýr .....	193
Marinované papriky .....	194
Cuketové smažené řízky .....	194
Brokolice s mandlemi .....	194
Carpaccio z červené řepy .....	195
Špenát z brokolice .....	195
Seznam použité literatury: .....	196