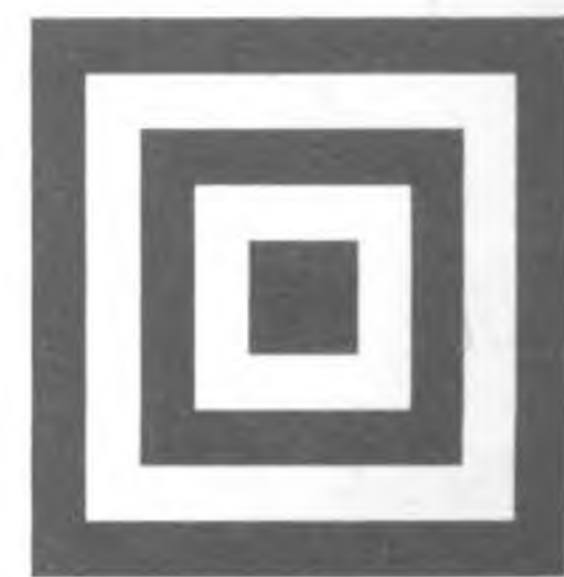


Obsah



ÚVOD	5
<i>Čo je vlastne krabičková diéta?</i>	6
Je možné s krabičkovou diétou chudnúť bez pocitu hladu?	6
Základné princípy úspešnosti krabičkovej diéty	7
Ako si ušetriť čas pri príprave krabičkovej diéty?	7
<i>Kolko by sme mali správne vážiť?</i>	8
BMI index.....	8
Jednostranne zamerané diéty, hladovanie a jo-jo efekt	8
<i>Energetická hodnota potravín</i>	10
Tuky.....	11
Bielkoviny	11
Sacharidy	12
<i>Vitamíny</i>	18
Čo sú vitamíny a aký majú význam vo výžive?	18
<i>Vláknina – nutný pomocník pri chudnutí</i>	22
<i>Čo je to glykemický index potravín?</i>	24
<i>Základ celodenného jedálneho lístka</i>	26
Aké potraviny sú vhodné?	27
Akým potravinám je nutné sa vyhýbať?	27
Stručne o jednotlivých druhoch potravín	27
Ako oklamať telo pri pocite hladu či chuti na sladké	30
<i>Dôležitý je tiež dostatok tekutín a pohyb</i>	31
Prečo je tak dôležitý príjem tekutín?	31
Bez pohybu to nejde.....	31
<i>Prečo sa nám niekedy nedarí chudnúť?</i>	32
Dodržiavate všetky zásady krabičkovej diéty?.....	32
Prekyslenie organizmu.....	32
JEDÁLNE LÍSTKY	33
<i>Jedálny lístok 1–70</i>	34–103

RECEPTY 104

Ako „bezbolestne“ znížiť príjem energie?..... 104

Obilninové recepty 106

Ovsená kaša..... 106

Pohánková kaša 106

Müsli z ovsených vločiek s jablkom 107

Domáce pražené müsli 107

Zapekané müsli..... 107

Vaječné pokrmy..... 108

Varené vajíčka 108

Volské oko 108

Miešané vajíčka s cibulkou 109

Šunková omeleta..... 109

Omeleta s hráškom..... 109

Nátierky 110

Vajíčková nátierka s pažitkou..... 110

Nátierka zo šunky a syra..... 110

Pikantná nátierka zo syra Cottage s paprikou 110

Syrová nátierka z tvarohu 111

Nátierka z topeného syra 111

Papriková nátierka..... 111

Budapeštianska nátierka 112

Mrkvová nátierka 112

Zeleninový tatarák..... 112

Jarná nátierka 112

Nátierka tzatziky..... 113

Mletá zeleninová nátierka 113

Nátierka zo sterilizovanej kapusty..... 113

Nátierka zo sterilizovanej kukurice..... 113

Hubová nátierka 114

Fazuľová paštéta..... 114

Nepravá homárová nátierka..... 114

Tvarohová nátierka s chrenom 114

Zelerová nátierka s mrkvou a chrenom..... 115

Paradajky plnené nátierkou..... 115

Nátierka zo zvyšného králičieho mäsa 115

Nátierka z hydinového mäsa s mrkvou a jablkom 116

Nátierka z vareného hovädzieho mäsa 116

Nátierka z rybieho filé..... 116

Nátierka z rybieho filé s zelerom a jablkami 116

Nátierka z treščekej pečene 117

Homárová nátierka z krabích tyčiniek..... 117

Nátierka z krabích tyčiniek s lučinou..... 117

Lahké zeleninové šaláty..... 118

Paradajkový šalát	118
Paradajkový šalát s kôprom	118
Paradajky s mozzarellou	119
Uhorkový šalát.....	119
Uhorkový šalát s jogurtom.....	119
Hlávkový šalát.....	119
Hlávkový šalát s jogurtovou zálievkou	120
Ľadový šalát s kukuricou	120
Jednoduchý kapustový šalát	120
Kapustový šalát s paprikou.....	120
Kapustový šalát s chrenom.....	121
Kapustový šalát s mrkvou a chrenom	121
Šalát z červenej kapusty	121
Kapustový šalát s cviklou.....	122
Šalát z kyslej kapusty s mrkvou.....	122
Miešaný šalát z čínskej kapusty	122
Pestrý zeleninový šalát.....	122
Šalát z cvikly	123
Cuketový šalát s mrkvou	123
Mrkvový šalát s hráškom.....	123
Mrkvový šalát s ananásom	124
Zelerový šalát s mrkvou a chrenom	124
Pórový šalát	124
Redkvičkový šalát s kalerábom.....	124
Šalát z fazuliek a paradajok	125
Ovocný šalát.....	125
Jogurtový ovocný šalát.....	125

Šaláty vhodné ako hlavný pokrm..... 126

Kurací šalát s jogurtovou zálievkou	126
Kurací šopský šalát	126
Cestovinový šalát s kuracím mäsom.....	127
Cestovinový šalát so šampiňónmi.....	127
Cestovinový šalát s tuniakom	127
Cestovinový šalát s krabími tyčinkami.....	128
Zeleninový šalát s krabími tyčinkami.....	128
Ryžový šalát so zeleninou.....	128
Rybí šalát.....	129
Šalát z vareného hovädzieho mäsa	129
Vajíčkový šalát s paprikou a kukuricou	129
Šalát z cherry paradajok s vajíčkom	130
Paradajkový šalát so syrom	130
Hlávkový šalát so syrom	130
Syrový šalát s vajíčkami a paprikou.....	131
Šalát z čínskej kapusty s tofu	131
Šopský šalát	131

Polievky	132
Tukožrútska polievka.....	132
Zeleninový boršč	132
Kapustnica.....	133
Polievka z čerstvej kapusty s paradajkami.....	133
Paradajková polievka s vložkami.....	133
Rýchla zeleninová polievka	134
Zeleninová polievka so zemiakom	134
Rýchla polievka z ružičkového kelu	134
Fazuľková polievka so šunkou	134
Fazuľková polievka nakyslo	135
Polievka z ovsených vločiek	135
Cesnačka.....	135
Ázijská polievka.....	136
Polievka zo strúhaných zemiakov	136
Tekvicová polievka	136
Šošovicová polievka s kyslou kapustou	137
Polievka z cíceru a paradajok.....	137
Studená uhorková polievka.....	137

Cestoviny a ryža..... **138**

Cestoviny s paradajkami.....	138
Špirály s paradajkami a nivou	138
Špagety s čínskou omáčkou.....	139
„Vietnamské“ kuracie rezance.....	139
Kapustové fľačky.....	140
Cestoviny s kuracím mäsom a špenátom	140
Cestoviny zapečené s brokolicou a nivou.....	140
Mušličky zapečené so šunkou a hráškom.....	141
Cestoviny s krabími tyčinkami	141
Cestoviny zapečené s hydínovou šunkou	141
Špirály zapečené s hlivou.....	142
Kuskusoto	142
Kuskus s tuniakom	142
Rizoto s tuniakom	143
Špenátové rizoto so šampiňónmi	143
Ryža zapečená s fazuľkami	143

Jedlá zo zemiakov, zeleniny a húb..... **144**

Zemiakový guláš.....	144
Zemiaky zapečené s kuracím mäsom a kapustou	144
Lečo so šunkovou salámou	145
Zelenina zapečená so šunkou	145
Zelenina so sýrom	145
Zeleninová buchtička.....	146
Brokolica na indický spôsob	146
Brokolica so syrom.....	147

Karfiol zapečený s hlivou.....	147
Fazuľková praženica.....	148
Fazuľková praženica so šampiňónmi.....	148
Papriky na smotane.....	148
Paprikový pekáčik.....	149
Cuketová panvica.....	149
Cesnaková zeleninová zmes.....	149
Kyslá kapusta so zeleninou.....	150
Kelové rezne z rúry.....	150
Pikantné šampiňóny so zeleninou.....	150
Guláš z hlivy.....	151
Dusená hliva nadivoko.....	151

Strukoviny a sójové mäso 152

Hrach zapečený s kapustou.....	152
Fazuľa s kuracím mäsom.....	152
Fazuľa s kapustou.....	153
Šošovica nakyslo s volským okom.....	153
Cícer s cesnakom.....	154
Čína zo sójových kociek.....	154
Znojemský guláš zo sójového mäsa.....	154
Sójové kocky s fazuľou.....	155
Sójové kocky s hlivou.....	155

Šmakoun 156

Šmakoun ako steak.....	156
Šmakoun so zeleninou.....	156
Mozoček zo šmakouna.....	157
Šmakoun s paradajkovou omáčkou.....	157
Šmakoun na hubách.....	157
Šmakoun s hlivou ustricovou.....	158
Rezne zo šmakouna.....	158
Šmakoun v jogurtovom obale.....	158
Šmakoun so syrovou omáčkou.....	159
Šmakoun zapečený so syrom.....	159

Ryby 160

Dusený kapor s petržlenovou vňaťou.....	160
Kapor na paprike s jogurtom.....	160
Pstruh zapečený s paradajkami.....	161
Tenké plátky z lososa so špenátovými rezancami.....	161
Steak z lososa.....	162
Losos pečený v alobale.....	162
Rybie filé s lečom.....	162
Opečené rybie filé.....	163
Rybie filé s pórom.....	163
Rybie filé na ázijský spôsob.....	163

Rybie filé s pažitkovou omáčkou	164
Pangasius pečený so zeleninou	164
Pangasius s fazuľkami	164
Pangasius zapečený so špenátom	165
Pangasius s kuskusom	165
Treska zapečená s paradajkami	166
Treska zapečená s kôprovou omáčkou	166
Tuniak so šampiňónmi	166
Makrela zapečená so zemiakmi	167
Tuniak s fazuľkami	167

Kura..... 168

Kuracie rizoto + Kuracia polievka s ryžou	168
Kurací rezeň s ananásom	169
Kurací rezeň v jogurtovej marináde	169
Kura s lučinou a hubami	169
Kuracie plátky so šunkou a brokolicou	170
Kura s mrazenou zeleninovou zmesou a syrom	170
Kuracie rezance s pórom	170
Čínske kuracie rezance	171
Kuracie rezance so zeleninou	171
Marinovaný kurací špíz	172
Pečený kurací špíz s jogurtom	172
Kuracie závitky s náplňou s orieškami	172
Kuracie rolády so špenátom	173
Kuracie stehná (horné) v leče	173
Krehké kuriatko s cesnakom	174
Kura na leče	174
Kura na leče s ryžou	174
Kura pečené s naloženou zeleninou	175
Kuracie stehenné rezne pečené na horčici	175
Kuracie stehienka v alobale	176
Rýchly kurací guláš	176
Kuracia pečeň so zeleninou	176
Kuracia pečeň v leče	177

Morka, králik, jahňacie..... 178

Morčací steak	178
Morčací rezeň prešpikovaný šunkou	178
Morčací plátok v jogurtovej marináde	179
Morčacie rezance so zeleninou	179
Morčacie rezance na čínsky spôsob	179
Králik na cesnaku	180
Králik na jogurte	180
Králik na paprike	180
Jahňacie na hubách	181
Jahňacia roláda s kapustou	181

Hovädzie a telacie mäso	182
Hovädzie s paprikovou omáčkou	182
Hovädzie plátky so šunkovými rezancami.....	182
Prírodné roštenky.....	183
Roštenka na znojemský spôsob	183
Chilli con carne – mexický guláš.....	184
Hovädzie mäso s fazuľkami.....	184
Prírodný telací plátok.....	185
Dusené telacie kocky s hráškom.....	185
Bravčové mäso	186
Prírodný bravčový plátok	186
Bravčová panenka s fazuľkami a chrenom.....	186
Pikantné bravčové rezance	187
Katov meč.....	187
Bravčové plátky s hubami.....	188
Bravčové plátky s brokolicou	188
Záhorácky závitok	188
Plnená mäsová kapsa	189
Bravčové kocky s horčicovou omáčkou.....	189
Mleté mäso.....	190
Bifteky z mletého mäsa	190
Mleté čili bifteky	190
Papriky plnené mletým mäsom.....	191
Špíz z mletých guliek.....	191
Prílohy	192
Varené zemiaky.....	192
Varené zemiaky s maslom	192
Opekané zemiaky	192
Zemiaková kaša	192
Zemiakový šalát.....	193
Dusená ryža.....	193
Brokolicová ryža	193
Varené cestoviny	193
Kuskus so zeleninou.....	194
Celozrnné knedličky z hrnčekov	194
Dusený špenát.....	194
Dusená mrkva.....	195
Dusené fazuľky	195
Brokolica ako príloha.....	195
Kalerábová kapusta	195
Cícer ako príloha	196
Zelenina varená v pare.....	196
Dusená mrazená zelenina	196
Dusená čerstvá zelenina	197
Domáci celozrnný chlieb.....	197