

# OBSAH

Pramen zdraví, krásy a mládí je v nás.....	15
<b>První krevní skupina – 0:</b>	
<i>Maso a zelenina plus aerobik.....</i>	<i>21</i>
Každodenní cvičební program.....	24
Recepty na jídla pro zdraví a krásu	
<u>Saláty</u>	
Kedlubnový salát s okurkou.....	26
Kedlubnový salát s pažitkou.....	26
Kedlubnový salát s pórkem.....	26
Paprikový salát.....	27
Salát z pečené papriky.....	27
Salát z čerstvých okurek a rajčat s olejem.....	27
Salát z čerstvých okurek a pohanky.....	28
Francouzský okurkový salát.....	28
Řecký salát.....	28
Řepný salát se sušenými švestkami.....	29
Řepný salát se sušenými švestkami a ohnicí.....	29
Řepný salát s křenem .....	29
Tykvový salát s mrkví.....	29
Tykvový salát s křenem.....	29
Mrkvový salát se špenátem a cibulí.....	30
Hlávkový salát s fazolovými lusky.....	30
Fazolkový salát s vlaškými ořechy.....	30
Hlávkový salát s česnekovou zálivkou.....	30
Vaječný salát s křenem.....	31
Salát z čerstvého špenátu.....	31
Špenátový salát.....	31
Špenátový salát s mrkví a cibulí.....	31

## Polévky

Zeleninový vývar.....	32
Brokolicová polévka.....	32
Cuketová polévka se zázvorem.....	32
Polévka z kořenové zeleniny.....	33
Ječná polévka s vlašskými ořechy.....	33
Polévka ze švestek a řepy.....	33
Rybí polévka.....	33
Francouzská rybí polévka.....	34
Polévka z mořských ryb.....	34
Bujón s masovými knedlíčky.....	35
Cibulová polévka.....	35
Silná hovězí polévka.....	35
Ořechová krémová polévka.....	36

## Kaše

Drobivá pohanková kaše s cibulí.....	36
Pohanková kaše s ořechy.....	36
Kroupová nebo ječná kaše s houbami.....	37
Kaše s fazolemi a zeleninou.....	37

## Pokrmy z masa a ryb

Hovězí ragú s fazolovými lusky.....	37
Hovězí nebo skopové dušené na zelenině.....	38
Zapečený hovězí guláš.....	38
Guláš se sušenými švestkami.....	38
Hovězí zapečené se zeleninou.....	39
Masové karbanátky se zeleninou.....	39
Jablka s masovou nádivkou.....	39
Dušená játra se zeleninou.....	39
Játrový Stroganoff s rajčatovou omáčkou.....	40
Zapečené telecí.....	40
Skopové dušené v troubě.....	40
Jehněčí se zeleným hráškem.....	41
Pestrý rýžový nákyp.....	41
Slepice v láhvi.....	41
Tresčí ragú.....	42
Tresčí filé na zelenině.....	42
Treska dušená se zeleninou.....	42
Kambala zapečená s rozmarýnem.....	43

Makrela v cibulové omáče.....	43
Kalamáry se zeleninou.....	43

### Zeleninová jídla

Dušené kedlubny s mrkví.....	44
Dušené kedlubny.....	44
Brokolice s mrkví.....	44
Dušená řepa s cibulí.....	45
Dušená zeleninová nat' s česnekem.....	45
Zapečené chaluhy.....	45
Zeleninové lívance.....	45
Letní zelenina po provensálsku.....	46
Dušený pórek.....	46
Karbanátky z topinamburu.....	46
Rizoto s mrkví a sušenými švestkami.....	47

### Dezerty a nápoje

Jablka nebo hrušky v sirupu.....	47
Želé z jablek a sušených švestek.....	47
Pečená jablka s brusinkami.....	48
Sušené švestky plněné jablky.....	48
Švestky a jablka v sirupu.....	48
Švestkové bonbóny.....	49
Švestky s rumovým krémem.....	49
Tykvový salát s ovocem.....	49
Tropický salát.....	50
Salát z jablek a švestek.....	50
Ovocný kompot.....	50
Malinová pěna.....	51
Pěna ze sušeného ovoce.....	51
Tykvový dort.....	51
Ananasový nápoj.....	52

### **Druhá krevní skupina – A:**

<i>Zelenina a rostlinná strava plus jóga.....</i>	53
Každodenní cvičební program.....	56
Recepty na jídla pro zdraví a krásu.....	58

### Saláty

Brokolicový salát s vejci.....	58
Jarní salát.....	58

Kedlubnový salát.....	58
Špenátový salát s okurkou.....	59
Mrkvový salát.....	59
Mrkvový salát s křenem.....	59
Mrkvový salát s křenem na hlávkovém salátu.....	59
Mrkvový salát s petrželi.....	59
Sójový salát s mrkví.....	60
Salát z vařené mrkve s pažitkou.....	60
Mrkvový salát s rozinkami.....	60
Řepný salát s česnekem a kefirem.....	60
Salát z ohnice s klikvovou zálivkou.....	61
Salát z ohnice a mrkve, s vlašskými ořechy a česnekem.....	61
Česnekový salát s řepou a sušenými švestkami.....	61
Česnekový salát s hořčicí a hlávkovým salátem.....	61
Salát z řapíkatého celeru.....	62
Cibulový salát s ořechy.....	62
Cibulový salát.....	62
Čočkový salát.....	62
Pórkový salát se sójovou omáčkou.....	63
Čínský salát s tofu.....	63

#### Polévky

Krémová špenátová polévka s pórkem.....	63
Mrkvová polévka s kari.....	64
Zelná polévka bez brambor.....	64
Krémová čočková polévka.....	64
Krémová řepná polévka se sójovým mlékem.....	64
Chaluhová polévka se sójovou omáčkou.....	65
Pohanková polévka se sójovým mlékem.....	65
Cibulová polévka s tofu.....	65
Zeleninová polévka.....	65
Hrachová polévka s flíčky.....	66
Jogurtová polévka s okurkou.....	66
Tykvová polévka s fazolemi.....	66
Polévka z bílých fazolí.....	67
Tuniská rybí polévka.....	67
Vydatná rybí polévka.....	67
Kuřecí polévka.....	68
Vaječná polévka s rýží.....	68

## Kaše

Rýžová kaše s ovocem.....	69
Rýžová kaše s ořechy.....	69
Rýžovo-ovesná drobnivá kaše.....	69
Kaše z ovesných vloček se zeleninovou natí.....	70
Ovesná kaše se sójovým mlékem.....	70

## Pokrmy z ryb a drůbeže

Kořeněné sardinky.....	70
Treska se zeleninou.....	71
Dušená treska s křenem.....	71
Vařený candát.....	71
Kapr dušený s cibulí.....	72
Ragú z tofu.....	72
Tresčí roláda.....	72
Karbanátky ze síha.....	73
Kuře s majonézou.....	74
Slepice se sušenými švestkami.....	74
Karbanátky ze sójového masa.....	74
Italské citrónové tofu.....	75

## Zeleninová jídla

Dušené kedlubny.....	75
Dušená mrkev s celerem.....	75
Fazolové pyré s česnekem.....	76
Dušené sójové boby s mrkví.....	76
Rýže se zeleninovým ragú.....	76
Dušená řepa s cibulí.....	77
Mrkev a pastinák s česnekem a zázvorem.....	77
Zeleninové ragú.....	77
Hrachové lusky v omáčce.....	78
Sterilovaná kukuřice.....	78
Ořechové pyré.....	78
Italská míchaná vejce se špenátem.....	78
Tykvové lívance s brynzou.....	79

## Dezerty a nápoje

Brusinková pěna.....	79
Višňová pěna.....	79
Ananasová pěna.....	80
Švestky s kefirem a medem.....	80

Sušené švestky s ořechy a sójovou majonézou.....	80
Borůvky s ořechy.....	80
Meruňky a višně v sirupu.....	80
Meruňky plněné mrkví a tvarohem.....	81
Mrkvové bonbóny.....	81
Mrkvová šťáva s pažitkou.....	81
Hroznovo-grepový koktejl.....	81
Ananasový koktejl.....	81
Koktejl z datlí a švestek.....	82
Jablečný koktejl se zeleným čajem.....	82
Míchaný nápoj.....	82
Kefír se zeleninou.....	82
Kefír se špenátem .....	83

### **Třetí krevní skupina – B:**

<i>Mléko a králičí maso plus pěší túry.....</i>	84
Každodenní cvičební program.....	87
Recepty na jídla pro zdraví a krásu	

#### **Saláty**

Salát z kysaného zelí s řepou.....	89
Salát z hlávkového zelí.....	89
Zelný salát s jablky a celerem.....	89
Salát z červeného zelí.....	89
Zelný salát.....	90
Řepný salát s paprikou.....	90
Paprikový salát .....	90
Paprika s brynzou.....	91
Okurkový salát s kefirem.....	91
Okurkový salát s paprikou, mátou a kysaným mlékem.....	91
Okurkový salát s tykví.....	91
Petrželový salát.....	91
Celerový salát „Grácie“.....	92
Indický salát.....	92
Jahodový salát s banány.....	92

#### **Polévky**

Zeleninová polévka.....	92
Sedlácká polévka.....	93
Polévka s růžičkovou kapustou.....	93

Zelná polévka s mlékem.....	93
Hrachová mléčná polévka.....	94
Fazolová mléčná polévka.....	94
Mléčná polévka s ovesnými vločkami.....	94
Bílá studená zeleninová polévka.....	95
Studená okurková polévka.....	95
Krémová játrová polévka.....	95
Skopová polévka s citrónovou šťávou.....	95
Speciální rybí polévka.....	95
Jednoduchá rybí polévka.....	96

### Kaše

Rýžová kaše s mrkví.....	96
Ovesná kaše se zeleninou.....	97
Rýžovo-ovesná drobivá kaše.....	97
Rýžová mléčná kaše s ovocem.....	97

### Pokrmý z masa a ryb

Skopové ve vinné omáčce.....	98
Kapustový nákyp s masem.....	98
Dušený králík.....	98
Králík s majonézou.....	99
Nadívaná krůta.....	99
Krůta s čerstvou kapustou.....	99
Játra na cibulce.....	100
Tresčí filé s paprikou.....	100
Makrela se sýrem.....	100
Rybí karbanátky se zeleninou.....	100
Platýz na červeném víně.....	101
Rybí ragú s ananasem.....	101

### Zeleninová jídla

Zapečené hlávkové zelí.....	102
Smažené zelí s vejcem.....	102
Kedlubny se sýrem.....	102
Kapustové karbanátky.....	102
Zelné listy s jablky a rýží.....	103
Nákyp z mrkve a kapusty.....	103
Bílé zelí s jablky a jogurtem.....	103
Bílé zelí s mrkví a rýží.....	103
Dušená růžičková kapusta.....	103



Květák s česnekem a petrželkou.....	104
Květákové pyré s omáčkou pesto.....	104
Květákový nákyp s tvarohem.....	104
Zeleninové karí s banány.....	105
Mrkvové pyré s rozinkami.....	105
Tvarohová smaženka s mrkví.....	105
Tvarohové lívance s řepou a jablky.....	105

### Dezerty a nápoje

Piroh s mrkví a rozinkami.....	106
Nákyp s mrkví a jablky.....	106
Pěna ze sušených švestek.....	106
Banánová pěna.....	107
Banánový krém na marocký způsob.....	107
Pečené banány.....	107
Ovocný salát.....	107
Švestky v rumovém krému.....	108
Ananas se sirupem.....	108
Ananas s banánovým krémem.....	108
Salát z banánů a jablek.....	109
Horký ovocný salát.....	109
Kefír s banány a mandlemi.....	109
Mrkvový koktejl.....	109
Hroznový koktejl s broskvemi.....	109
Banánový koktejl.....	110

### **Čtvrtá krevní skupina – AB:**

<i>Kefír a ananas plus pomalý tanec.....</i>	<i>111</i>
Každodenní cvičební program.....	114
Recepty na jídla pro zdraví a krásu	

### Saláty

Květákový salát s kefirem.....	117
Květákový salát s hrozny.....	117
Květákový salát s citrónem.....	117
Květákový salát s petrželkou.....	118
Brokolicový salát s kmínem.....	118
Celer s citrónovou šťávou.....	118
Řepný salát s česnekem a kefirem.....	119
Bramborový salát „Harlekýn“.....	119



Fazolový salát s bramborem.....	119
Bramborový salát s křenem.....	119
Salát z mladé karotky s medem.....	120
Okurkový salát s hořčičnou omáčkou.....	120
Salát z čerstvých okurek s jogurtem.....	120
Salát z vařeného baklažánu (Maroko).....	120

### Polévky

Ruský boršč.....	121
Zelený boršč.....	121
Rybí soljanka I.....	122
Rybí soljanka II.....	122
Rybí polévka s tofu.....	122
Rybí polévka z candáta.....	123
Polévka z ovesných vloček se zeleninou.....	123
Polévka z kysaného mléka, brambor a čerstvých okurek.....	123
Krémová bramborová polévka.....	124
Sedlácká polévka.....	124
Francouzská polévka.....	124
Řepná polévka s kysaným mlékem.....	125
Rýžová polévka s citrónem.....	125
Ovesná polévka s houbami.....	125

### Kaše

Rýžová kaše s rajčaty a sýrem.....	126
Kroupová kaše s tykví a rajčaty.....	126
Kroupová kaše s cibulí.....	126
Ovesná kaše s rajčaty a česnekem.....	127

### Pokrmy z masa a ryb

Skopové ragú se zeleninou v rajčatové omáčce.....	127
Domácí skopové.....	127
Dušené skopové se zeleninou v zapékací misce.....	127
Skopové rizoto.....	128
Krůta na paprice.....	128
Krůtí karbanátky.....	128
Masové šátečky.....	129
Králík zapečený s vejcem.....	129
Králičí ragú.....	129
Pstruh v sójové omáčce .....	130
Paštika z korušky.....	130

Zapečená treska s rajčaty.....	131
Mořský okoun dušený s okurkovým rosolem.....	131
Jeseter se špenátem a šťavelem.....	131
Tofu s rybou v celerové omáčce s vejcem.....	132

### Zeleninová jídla

Špenátové těstoviny.....	132
Květákové pyré.....	132
Zapečený květák.....	133
Zeleninový řízek.....	133
Baklažánová pomazánka se zeleninou.....	133
Baklažánová pomazánka s rajčaty a cibulí.....	133
Řepná pomazánka s baklažánem.....	134
Řepná pomazánka s jablky.....	134
Strouhaná řepa s jablky.....	134
Omeleta s brokolicí a mrkví.....	134
Omeleta se žampiony.....	135
Omeleta s kapustou.....	135
Volská oka s rajčaty.....	134
Smažený celer s vejcem.....	136
Zeleninový nákyp s tofu.....	136
Zapečené těstoviny s tofu a špenátem.....	137
Zapečená tykev s tofu.....	137
Mrkvové karbanátky.....	137

### Dezerty a nápoje

Ananas s limetkou a kardamonem.....	138
Angreštová pěna.....	138
Hrozny s medem.....	138
Grep plněný tofu a ovocem.....	138
Tvarohová žemlovka.....	139
Mandarinkový míchaný salát.....	139
Dýňový míchaný salát.....	139
Višňový pudink s tofu.....	140
Ovocný salát s tofu.....	140
Klikvový kvas.....	140
Citrónový mošt.....	140
Ananasový kobler.....	140
Ananasový krémový nápoj.....	141
<b>Hubněte pro zdraví!</b> .....	142