

# OBSAH

## 10 Předmluva

---

## 14 CO JE ZDRAVÁ STRAVA?

---

- 16 Náš tým
- 18 Fascinující střevní mikrobiota
- 18 Nepočítejme kalorie
- 20 Pravidlo 5 R
- 21 Palivo pro tělo
- 23 Zpracované potraviny
- 24 Proč se ničíme?
- 25 Nevymlouvejte se na genetiku
- 28 Naše návyky mohou ovlivnit i zdraví našich psů
- 29 Proč nemohu zhubnout?
- 32 Dobrých zpráv není nikdy dost
- 33 Jak a kdy začít?
- 33 Rostlinná strava – plant based

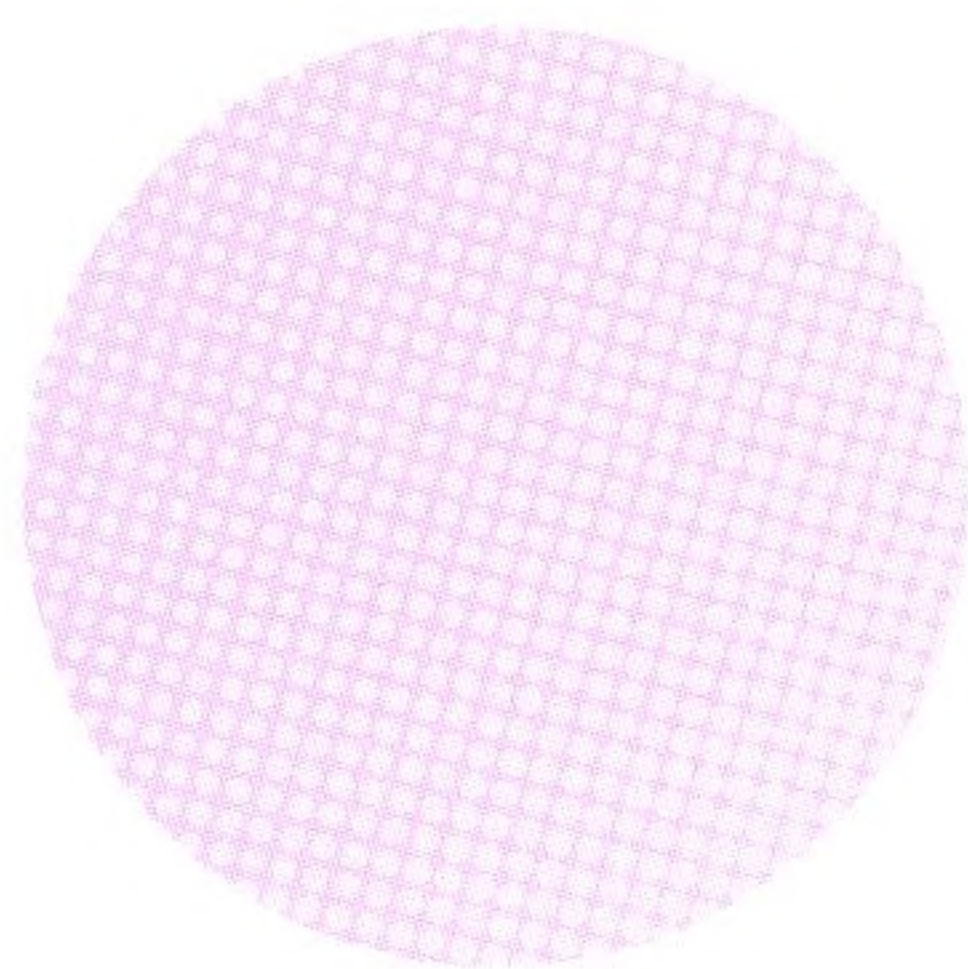
---

## 38 RECEPTY

---

- 40 Typ vaření
- 40 Plant-based – ale nejen
- 41 Co budete potřebovat
- 42 Jak nakupovat





---

## 47 CELOROČNÍ RECEPTY

---

### 48 Smoothie

- 49 Snickers smoothie
- 49 Valentýnské smoothie
- 50 Borůvkové smoothie
- 50 Makovo-višňové smoothie
- 50 Ananasovo-celerové smoothie
- 51 Mango Tango
- 51 Banán, jahody a špenát
- 51 Mango, zelenina a kurkuma
- 51 Banán, avokádo, kiwi a pomeranč

### 52 Kaše

### 54 Pomazánky

- 55 Pomazánka z batátů a mrkve
- 55 Pomazánka typu Ajvar
- 57 Cuketový „tatarák“
- 57 Zeleninový mišmaš

### 58 Snídaně

- 58 Veganská míchaná vejce bez vajec
- 59 Jablkové palačinky



## 61 Sezónní stravování

---

### 63 JARNÍ RECEPTY

---

- 64 Zeleninový vývar – na podlévání mnoha pokrmů
- 66 Těstoviny s hříbký, artyčoky, cuketou a rajčaty na česneku a cibuli Tropea
- 69 Fazole s cibulkou a majonézou
- 71 Krémové chřestové rizoto nebo jakékoli „-oto“
- 74 Ředkvičkový salát „à la kimči“
- 76 Zeleninové lasagne
- 79 Dušená letní dýně s červenou čočkou a česnekem
- 81 „Lenivé“ zeleninové karbanátky
- 82 Mrkvovo-čočkové placičky
- 83 Batát s cizrnou
- 84 Máslové fazole na italský způsob
- 84 Salát s mangem, avokádem, červenou cibulí a koriandrem
- 86 Osvěžující jarní těstoviny s asijským nádechem



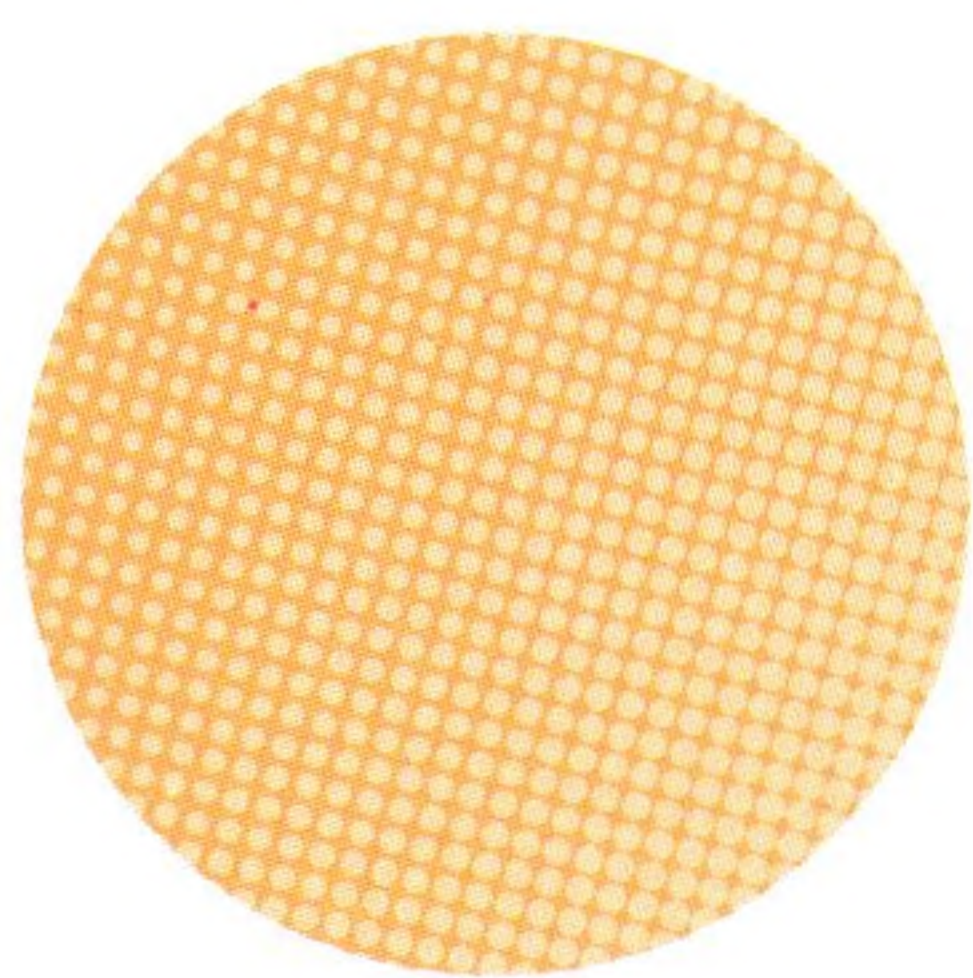
---

### 89 LETNÍ RECEPTY

---

- 90 Sicilská caponata
- 92 Sicilský salát z pomerančů a červené cibule
- 93 Fenyklový salát s pomeranči a cibulí
- 94 Okurkový salát jinak
- 95 Kuskus podle vlastní chuti
- 96 Středozemní
- 96 Marocký
- 97 Čočkový salát
- 99 Špagety putanesca
- 101 Květáková Tikka Masala
- 103 Míchaný salát
- 104 Klasická francouzská zálivka
- 105 Bang-bang zálivka
- 105 Mrkvovo-zázvorová zálivka s pomerančovou šťávou
- 106 Lilkový dhal se žlutým hrachem



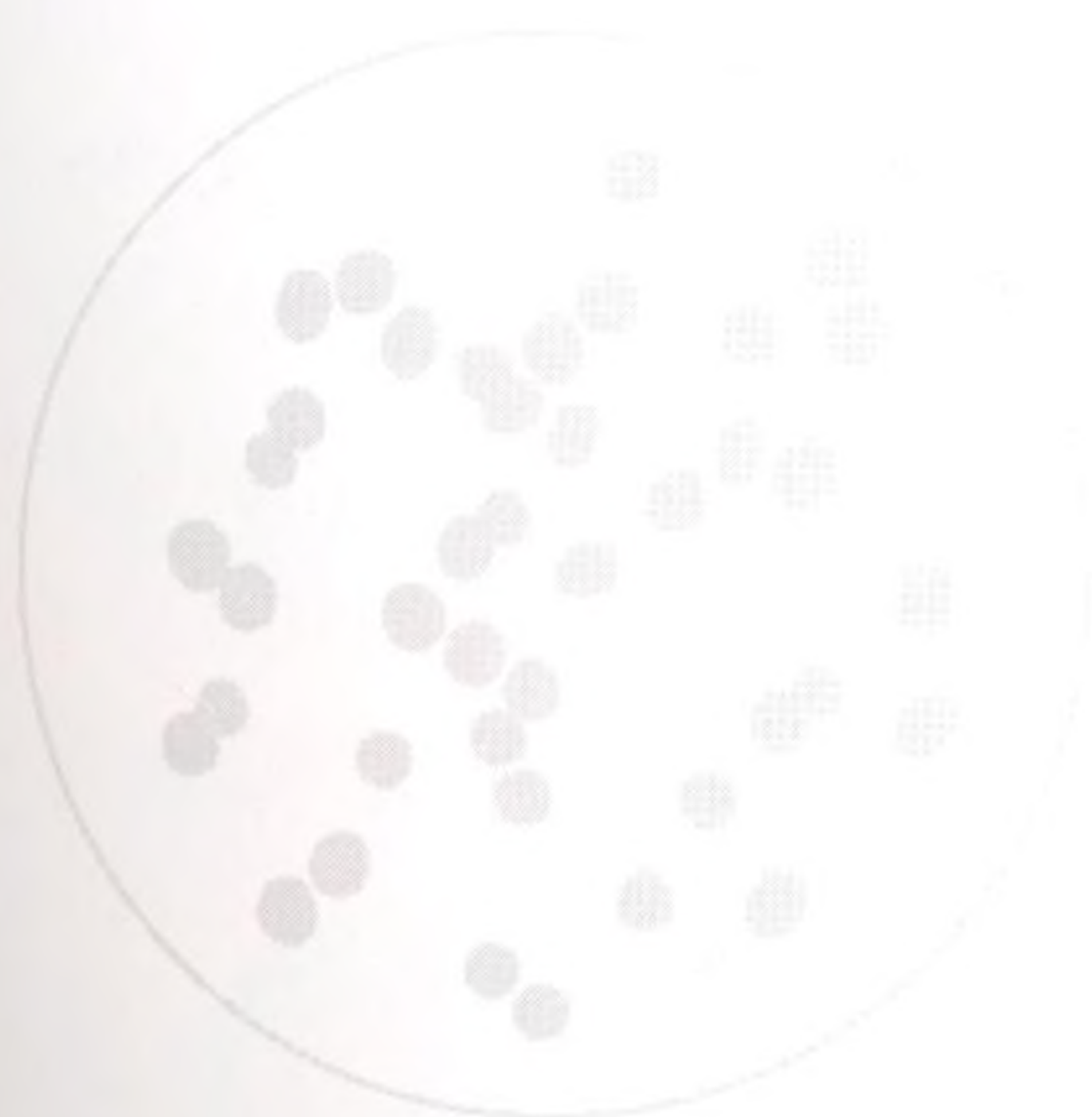


---

## 109 PODZIMNÍ RECEPTY

---

- 110 Pečená cizrna s hroznovým olejem, česnekem, bylinkami a chilli
- 111 Úžasný dhal z čočky beluga
- 113 Rizoto z červené řepy s černou rýží
- 115 Dušená houbová směs po burgundsku
- 117 Čočkovo-špenátová polévka s citronem
- 118 Květáková polévka s tuřínem s nádechem Provence
- 119 Toskánská zeleninovo-fazolová polévka ribollita
- 121 Tofu v omáčce satay
- 122 Jáhly s pečenou mrkví, dýní, paprikou a cizrnou
- 124 Segedínský guláš se sójovými kostkami
- 126 Super dan-dan nudle se zeleninou
- 126 Zeleninová kari omáčka



---

## 129 ZIMNÍ RECEPTY

---

- 130 Fazolová polévka s kysaným zelím a pórkem
- 130 Polévka z červené čočky
- 131 Kimči polévka jjigae
- 132 Růžičková kapusta s kaštany
- 133 Tofu na kysaném zelí
- 134 Čočkové palačinky
- 135 Čočkové „tofu“ neboli čočková kostka
- 136 Brokolicový salát na způsob zelného salátu
- 138 Bombay brambory s hráškem
- 140 Květákový steak
- 142 Tofu připravené v horkovzdušné troubě nebo ve fritéze
- 143 Veganská „svíčková“ na smetaně
- 144 Pečené zelí se zázvorovým dresinkem
- 146 Mrkvový salát s rozinkami a tahini dresinkem

### 148 Několik slov na závěr