

Předmluva / 6

Než se vrhneš do vaření / 7

### Základy výživy

Energetický příjem a makroživiny / 8

Jak číst obaly potravin / 11

Zpracované potraviny / 12

Změna hmotnosti potravin / 13

Energetický výdej / 14

Kalkulačka kalorického příjmu / 15

### Zdroje makroživin a mikroživin

Bílkoviny / 16

Sacharidy / 18

Sladidla a sirupy / 20

Tuky / 22

Vláknina / 24

Vitamíny, minerály a stopové prvky / 26

Nápoje / 28

### Srovnání nutričních hodnot

Mléčné výrobky / 30

Maso a masné výrobky / 64

Ryby, mořské plody a vnitřnosti / 122

Ovoce / 140

Zelenina / 156

Ořechy a semínka / 198

### Ostatní

Jak na steaky / 100

Proteinový prášek / 178

Celozrnné mouky / 250

Proč může být cukr problém / 19

Probiotika / 236

Kolik jíst ovoce a zeleniny / 284

Ukázkové jídelníčky / 294

Co v knize  
najdeš

### Snídaně sladké rychlé

Vafle z řeckého jogurtu / 33

Jogurtový mugcake / 35

Ovesná kaše / 37

Tvarohové palačinky / 39

Nadýchané lívance / 41

Císařský trhanec / 43

### Snídaně sladké s přípravou předem

Proteinová granola / 45

Citrónové donuty s borůvkami / 47

Čokoládové sušenky / 49

Kefírové koláče bez kynutí / 51

Banánové muffiny / 53

Koblihy / 55

### Snídaně bez vaření / 56

### Snídaně slané rychlé

Toasty ve vaječném županu / 59

Rohlík se šunkou / 61

Fazole s volským okem / 61

Nadýchaná omeleta / 63

Toast s rybí pomazánkou a vejcem / 63

### Hlavní jídla - drůbeží maso

Kuřecí v pomerančové omáče / 67

Segedínský guláš / 69

Čínské nudle Lo Mein / 71

Kuře na paprice / 73

Cuketový nákyp / 75

Chřestové rizoto / 77

Buřtguláš / 79

Pizza Hawaii / 81

Šunkofleky / 83

Gnocchi se špenátem / 85

Chřestový koláč / 87

Brynzové halušky / 89

Těstoviny v sýrové omáče / 91

### Hlavní jídla - červené maso

Panenka v houbové omáče / 93

Čína alá Švejžužu / 95

Znojemská pečeně / 97

Hovězí steak / 99

Hovězí na houbách / 103

Španělský ptáček / 105

Boloňské špagety / 107

Hovězí směs se zelím / 109

Jarní závitky / 111

Tortillové lasagne / 113

Plněné papriky v rajske omáče / 115

Sekaná / 117

Burger / 119

Švédské kuličky / 121

### Hlavní jídla - ryby & vnitřnosti

Losos v medové omáče / 125

Tuňákové burrito / 127

Pad Thai s krevetami / 129

Tilápie na bylinkách / 131

Rybí prsty / 133

Tagliatelle s lososem a špenátem / 135

Játrová omáčka / 137

Salát s játry, fíky a ořechy / 139

## Hlavní jídla sladká

- Bramborovo tvarohové knedlíky / 143
- Rýžový nákyp / 145
- Noky s jahodami / 147
- Buchtičky s krémem / 149
- Taštičky sypané perníkem / 151
- Žemlovka / 153
- Šulánky s mákem / 155

## Zeleninová jídla bez masa

- Dýňovo hrachová polévka / 159
- Chřestová polévka se ztraceným vejcem / 161
- Houbovo cuketový quiche / 163
- Frittata / 165
- Květákové karbanátky / 167
- Zapečené palačinky naslano se špenátem / 169
- Cuketový chléb se sýrem / 171
- Salát z červené řepy a kozího sýru / 173
- Květákový salát / 175
- Dýňový salát se sýrem feta / 177

## Dezerty

- Borůvkový cheesecake / 181
- Tiramisu / 183
- Vanilkový puding / 185
- Čokoládový dort / 187
- Rebarborový koláč s drobenkou / 189
- Jablečný závin / 191
- Jablečný dort z palačinek / 193
- Hraběňčin koláč / 195
- Jablečný piškotový dort / 197

## Svačiny slané

- Quesadilla s vejcem / 201
- Šunkové rolky / 203
- Oopsie chléb / 205
- Langoše / 207
- Salát Caprese / 209
- Bagel s uzeným lososem / 209
- Pečivo s míchanými vajíčky / 211
- Naan se dvěma druhy sýrů / 211

## Svačiny sladké

- Honzovy buchty / 215
- Banánový chlebiček čokoládový / 217
- Red velvet cookies / 219
- Švestkový koláč / 221
- Dýňový perník / 223
- Skořicovní šneci / 225
- Třešňová bublanina / 227
- Trdelník / 229
- Kuskusová kiwi bábovka / 231
- Frgály / 233
- Tvarohové tyčinky / 235

## Svačiny bez vaření / 212

## Pomazánky, omáčky & dipy

- Játrová paštika / 239
- Budapešťská pomazánka / 241
- Vajíčková pomazánka / 243
- Sardinková pomazánka / 243
- Ředkvičková pomazánka / 245
- Čokoládová pomazánka / 245
- Česneková pomazánka / 247
- Tzatziki / 247
- Majonéza / 249
- Tatarská omáčka / 249

## Pečivo

- Jogurtový chléb / 253
- Rohlíky / 255
- Mrkvové bulky / 257
- Tvarohový naan / 259
- Bagel bez kynutí / 261
- Croissant / 263
- Piškoty / 265

## Přílohy

- Ovesný knedlík / 267
- Karlovarský knedlík / 269
- Houskový knedlík / 271
- Dýňovo bramborové gnocchi / 273
- Cuketové bramboráky / 275
- Brokolicové placky / 277
- Tabouleh / 279
- Hranolky / 281
- Pečené batáty / 281
- Bramborová kaše / 283
- Hrachová kaše / 283

## Přílohová zelenina & saláty

- Rajčátkový salát / 287
- Okurkový salát / 287
- Mrkvový salát / 289
- Hlávkový salát / 289
- Hanácký salát / 291
- Coleslaw / 291
- Cuketový salát / 293
- Pečená zelenina / 293