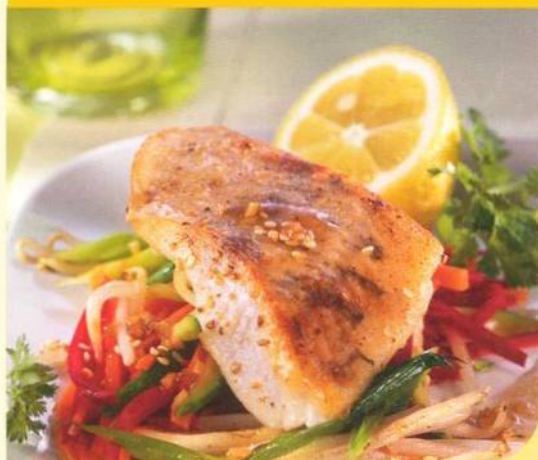


# Obsah



## ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

Acidobazická rovnováha – tak dobře chutná zdraví	5
Hospodaření s kyselinami a zásadami – harmonie je, když se dva najdou	6
Ochrana před kyselinami – za každou cenu	8
Být zdravý – znamená víc, než nebýt nemocný	10
Zbavujeme se nestravitelných rostlinných zbytků – nechceme tělesný odpad!	12
Dobrou chuť! Jídla s bazickým plus	14
Test Latentní překyselení žaludku – jste ohrožení?	17
Každý den do zásaditého plus Dlouhodobá jídelní strategie	18
Vypočítejte si své acidobazické konto	20
Acidobazická rovnováha – to mě také zajímá	22

## RECEPTY

### Drinky, snídaně a svačiny

Zeleninový drink Harmony, Ledový mangový čaj	26
Drink z banánů a kiwi, Rajčatová šťáva s bylinkami	28
Drink z pomerančů a kefíru, Malinové podmáslí	29
Müsli s jahodami a ořechy, Jablečná kaše	30
Marmeláda z meruněk a švestek, Šunkový toast s mrkvovou šťávou	32
Lososové rolky, Paprika se salátem z tvrdého tvarohu	34
Sendvič s uzeným tofu s cuketovou salsou, Kousky zeleniny s bylinkovým jogurtem	35
Česnekovo-bramborové chlebičky, Avokádové topinky	36
Grilované hlívy ústříčné s bazalkovou salsou, Rajčata s gorgonzolou	38
Paštika z kuřete a pórku	40

### Saláty

Jarní salát s chřestem a jahodami, Křupavý salát z uzeného tofu na čekance	42
Řepný salát s ananaselem, Salát z fenyklu, papriky a rajčat	44
Salát ze zelených fazolek s ovčím sýrem, Salát z asijských klíčků z pánve wok	45
Marinovaná grilovaná zelenina	46
Bramborový salát s okurkou a lososem	48
Polníček s avokádem a limetkovým dresinkem, Pečené kuřecí filé na melounovém salátu	50
Špenátový salát s proužky omelety	52

## Polévky

Studená mrkvová polévka s bylinkami, Gazpacho – studená španělská letní polévka	54
Polévka miso s mořskými řasami, špenátem a tofu, Rajčatová polévka	56
Boršč, Řecký čočkový hrnec	58
Dýňová polévka raz-dva, Rychlá polévka z nastrouhané zeleniny	60
Krémová špenátová polévka, Blesková minestrone	61
Kapusta s houbami a kuřecími prsíčky	62
Sicilský rybí hrnec	64
Hustá polévka se zelenými fazolkami a hovězím masem	66

## Hlavní vegetariánská jídla

Dýňové dim sums s mangoldem a omáčkou	68
Špagety se sardskou zeleninovou omáčkou sugo, Penne s brokolicí a rajčatovým pestem	70
Řecké zapečené špenátové brambory	72
Křupavé kuličky z tofu	74
Cizrna s meruňkami	76
Špenátové rizoto	77
Dušená rajčata se žampiony, paprikou a fenyklem, Chřest s kerblíkovou omáčkou	78
Vegi-burger s růžovým bazalkovým dipem	80
Zeleno-červené zeleninové curry s kořeněným tofu	82
Kedlubny v citronové omáčce s mátou, Wok s hlívou ústřičnou, lusky a pórkem	84

## Hlavní rybí jídla

Křupavá ryba s ananášem	86
Italské rybí filé s rajčaty a paprikou	88

Pečená ryba s bylinkovou zeleninou	90
Pečené filé z candáta na klíčcích a zelenině	92
Losos v zeleném lůžku připravený v páře	94

## Hlavní masitá jídla

Pečená kuřecí stehýnka se zelenými fazolkami	96
Wok s hovězím masem, bílým zelím a klíčky	98
Křupavé bramborové placičky rösti, Jehněčí steaky s máslem a cuketou	100
Dušený hrnec „zahradnice“	102

## Dezerty

Zmrzlina se salátem z broskví a malin	104
Pralinky z datlí a lískových oříšků, Jahodová polévka s melounem	106
Kaše z jablek a švestek, Ovocný salát s krémem z pomerančů a ořechů	108
Salát z papáji a borůvek se sorbetem	110
Bazicky silný kompot ze sušeného ovoce, Mangový pudink s bezinkovou šťávou	112
Gratinované třešně, Jablka s překvapením	114
Gratinovaný ananas a banány, Mango s drobenkou	116
Meruňkový závin	118
Ovocný chlebiček	120
Koláč s ananášem a jahodami se smetanou	122

## PRO DOBRÝ PŘEHLED

Výsledek testu	124
Latentní překyselení – jste ohroženi?	124
Pokrmý podle kapitol	125
Rejstřík receptů od A do Z	126