

SLOVO ÚVODEM	5	Rychlý guláš	57
ÚVOD	7	Prokládané přírodní řízky	58
O DĚLENÉ STRAVĚ	11	Šmakoun jako přírodní řízek	59
<i>Zásady Hayovy diety</i>	11	Fazolky na smetaně se slaninou	60
<i>Moje zásady správného „děleného“ stravování</i>	12	Šmakoun s fazolkou	61
Princip dělené stravy	12	Ragú s celerem a jablky	62
Pro koho je dělená strava vhodná?	12	Šmakoun na celeru s jablky	63
Co jíst?	13		
Dělená strava coby dieta	13	NĚCO O JABLKÁCH	64
Proč potraviny s diuretickým účinkem?	14	Hovězí s okurkovou omáčkou	68
Kolik kalorií?	14	Šmakoun se znojemskou omáčkou	69
Jak dělíme potraviny?	14		
Nevhodné potraviny	16	RECEPTY ZE SÓJI	71
Přechodný den	17	Přírodní řízky se zelňáky	72
<i>Zeleninový den</i>	17	Sójové maso se zelnými placičkami (B)	73
NĚCO O VODĚ	17		
Voda nejen v kuchyni	17	NĚCO O SÓJI	74
MINERÁLNÍ VODA,		Vepřové plátky s brokolicí	84
PŘÍRODNÍ PRAMENITÁ VODA,		Sójové maso s brokolicí (B)	85
PERLIVÁ VODA	18	Vepřové plátky s čínským zelím	86
		Sójová pochoutka (B)	87
ŠMAKOUN	21		
Masové nudličky s arašidy	24	POLÉVKY	89
Kung pao	25	Zeleninová polévka	90
Zeleninový salát se šunkou	28	Krémová zeleninová polévka (S)	91
Salát ze syrové zeleniny	29	Zeleninová polévka se Šmakounem	91
Hedvábné řízky	30	Celerová polévka	92
Šmakoun jako klasický řízek	31	Celerová polévka s pšeničným	
Těstovinový salát s majolkou	32	šrotem (S)	93
Těstovinový salát	33	Zeleninová polévka s rýží	94
Řízky se šunkou a sýrem	36	Zeleninová polévka s rýží a kmínem (S)	95
Maminčin řízek	37	Zeleninová polévka v kuřecím vývaru	96
Čínské maso	38	Zeleninová polévka s těstovinami (S)	97
Pikantní směs po čínsku	39	Zeleninová polévka s knedlíčky	
Kotlety se sýrem	42	z ovesných vloček a droždí	98
Přírodní řízek se sýrem	43	Zeleninová polévka s drožďovými	
Živáňský špíz	44	knedlíčky (S)	99
Špíz	45	Rajská polévka	100
		Rajská polévka s rýží (S)	101
NĚCO O CIBULI	48	Rajská polévka se Šmakounem	101
Vepřový perkelt	54		
Rychlý perkelt	55	NĚCO O RAJČATECH	102
Ostrý guláš	56		

Polévka z kysaného zelí	104	Zeleninová polévka s vaječnými bílký (B)	149
Zelňačka (S)	105	Kapustová polévka se Šmakounem	149
<b>NĚCO O ZELÍ</b>	<b>106</b>	<b>NĚCO O PAŽITCE</b>	<b>153</b>
Polévka z čočky	112	<b>NĚCO O PETRŽELI</b>	<b>154</b>
Čočková polévka (S)	113	<b>HLAVNÍ JÍDLA</b>	<b>157</b>
Čočková polévka se Šmakounem	113	Těstoviny zapečené se žampiony	158
<b>NĚCO O ČOČCE</b>	<b>116</b>	Zapečené špagety se žampiony (S)	159
Kmínová polévka s osmaženým chlebem	118	Špagety se Šmakounem	159
Kmínová polévka s osmaženým pečivem (S)	119	Zapečená bramborová kaše s pórkem	160
Bramboračka	120	Zapečená bramborová kaše (S)	161
Bramboračka se zelím (S)	121	Těstoviny s houbami	162
Pórková polévka s houštičkami	122	Těstoviny s houbami, rajčaty a bazalkou (S)	163
Pórková polévka (S)	123	<b>NĚCO O TĚSTOVINÁCH</b>	<b>164</b>
<b>NĚCO O PÓRKU</b>	<b>124</b>	Čočka nakyselo	170
Vločková polévka s mlékem	126	Čočka přírodně (S)	171
Vločková polévka (S)	127	Krůtí (kuřecí) prsa s houbami a brokolicí	174
Bílá králíčí polévka	130	Krůtí (kuřecí) prsa s houbami, brokolicí a bílký (B)	175
Polévka z králíka (B)	131	Kuřecí prsa se špenátem	176
Jihočeská kulajda	132	Vařená kuřecí prsa se špenátem (B)	177
Staročeská kulajda	133	Rybí filé s pórkem	178
Dršťková polévka	134	Ryba v chřestu (B)	179
Dršťková polévka z hlívy ústřičné	135	Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou	182
Polévka špenátová se smetanou	136	Kuřecí salát (B)	183
Špenátová polévka (B)	137	Šmakoun s bílými fazolemi	183
Špenátová polévka se Šmakounem	137	Omeleta s rajčaty	184
<b>NĚCO O ŠPENÁTU</b>	<b>140</b>	Omeleta na rajčatech (B)	185
Kuřecí polévka	142	Šmakoun na rajčatech	185
Kuřecí polévka s brokolicí (B)	143	Přírodní telecí	186
Hovězí polévka	144	Přírodní telecí s hlívou ústřičnou (B)	187
Hovězí polévka s kmínem (B)	145	Kuře se zeleninou	188
Květáková polévka se žloutkem	146	Kuřecí prsa s hráškem a mrkví (B)	189
Květáková polévka s bílkem (B)	147	Šmakoun v mrkvi	189
Zeleninová polévka s vajíčkem a s párkem	148	Kuře s jogurtem	192
		Kuřecí prsa s jogurtovým dresinkem (B)	193
		Šmakoun po bulharsku	193

NĚCO O JOGURTU	194	Tuňák se zeleninou a bílky (B)	241
Smaženice	196	Hovězí plátky na zelenině	242
Vařené bílky s houbami (B)	197	Zapečené hovězí maso (B)	243
Šmakoun na houbách	197	Zapečený Šmakoun (B)	243
Krůtí prsa v zakysané smetaně	198	Krůta s lilkem a rajčaty	244
Krůtí prsa v jogurtu (B)	199	Krůtí prsa s lilkem a rajčaty (B)	245
Zadělávaný Šmakoun	199		
Kuřecí placičky s houbami	202	NĚCO O LILKU	248
Kuřecí placičky s hlívou ústřičnou (B)	203	Brokolice po italsku	250
Hovězí plátky se špenátem	204	Rýže s brokolicí (S)	251
Hovězí se špenátem a bramborem (B)	205	Zapečený Šmakoun s brokolicí	251
Hovězí maso s mrkví a hráškem	206	Zapečená zelenina	252
Vařené hovězí maso s mrkví a hráškem (B)	207	Zapečená zelenina s pšenicí (S)	253
		Zelenina s rýží na pánvi	254
		Zeleninová rýže (S)	255
NĚCO O HRACHU	208	Kari rizoto	256
		Zeleninové rizoto (S)	257
NĚCO O FAZOLÍCH	211	Zeleninové rizoto se Šmakounem	257
		Zapečený květák s rajčaty	260
NĚCO O OSTATNÍCH LUŠTĚNINÁCH	214	Květák s rajčaty (S)	261
		Zapečený květák	262
Králík na hořčici s červeným zelím	216	Květák zapečený se sýrem (B)	263
Králík s omeletou a červeným zelím (B)	217	Květákový nákyp se Šmakounem	263
Králík v zakysané smetaně	218	Zapečený pórek	264
Králík s tvarohovou zálivkou (B)	219	Pórkový nákyp (B)	265
Šmakoun v sýrové omáčce	219	Zapečený Šmakoun s bešamelem	265
Kuřecí prsa s kapustou	220	Zapečená brokolice s bramborami	266
Kuřecí prsa zapečená v kapustě (B)	221	Zapečené brambory s brokolicí a sýrem (B)	267
Kapustové karbanátky se Šmakounem	221	Brambory se zelím	270
Rybí filé na roštu	224	Brambory s kysaným zelím (B)	271
Rybí filé na roštu s bramborem (B)	225	Bramborové knedlíky plněné Šmakounem	271
Krabí pochoutka	226	Salát elixír	272
Zapečené krabí tyčinky (B)	227	Zeleninový salát (B)	273
		Špenát se smetanou	274
		Špenát s vejci (B)	275
NĚCO O „PLODECH MOŘE“	228		
Pstruh na kmínu	234	SLADKÁ JÍDLA A DEZERTY	277
Pstruh na roštu (B)	235	Rýže s ovocem	278
Pikantní pstruh na pivu	238	Rýže s banány a mandarinkami (S)	279
Dušený pstruh (B)	239	Rýžový nákyp se švestkami	282
Toasty s tuňákem	240	Rýžový nákyp (S)	283

<b>NĚCO O RÝŽI</b>	<b>284</b>	<b>SLANÉ I SLADKÉ DOBROTY</b>	<b>333</b>
Ořechová pochoutka	290	Arašídové křupky	334
Nugetová pochoutka (S)	291	Pikantní kuskus (S)	335
Banán s jahodami	292	Tuňáková vejce s petrželkou	336
Banán v čokoládě (S)	293	Tuňákové vejce (B)	337
<b>NĚCO O KAKAU</b>	<b>294</b>	Špaldové rizoto	338
Müsli s ananasem a s ořechy (S)	296	Špaldové vločky s hrachovými lusky (S)	339
Müsli s ananasem (S)	297	Rohlíčky	340
Škubánky	298	Ovesné placičky slané i sladké (S)	344
Brambory na sladko (S)	299	<b>BONUS I – RECEPTY S TOFU</b>	<b>346</b>
Těstovinový nákyp	300	Tofu polévka à la slepičí	348
1. Sladké těstoviny (S)	301	Rajčatová polévka s tofu	349
2. Těstoviny s ananasem a ořechy (S)	301	Zeleninová polévka s tofu	350
3. Těstoviny s džemem a jahodami (S)	302	Paprikový salát	351
4. Těstoviny s mákem a švestkami (S)	302	Tofu se žampiony	352
5. Těstoviny s melounem a banánem (S)	303	Tofu à la moravský vrabec	353
Vločková kaše	306	Tofu na slanině	354
Vločková miska (S)	307	Tofu salát s mladou cibulkou	355
<b>NĚCO O MEDU</b>	<b>308</b>	Tofu všech chutí	356
Ovocný salát s rumem	310	Tofu se zeleninou a kokosovou omáčkou	357
Ovocný salát (S)	311	Karbanátky z drůbežího masa a tofu	358
Sušenky	312	Omeleta s tofu	359
Celozrnné sušenky (S)	313	Těstoviny zapečené s tofu	360
Palačinky s jahodami	316	Lečo s tofu	361
Sladké rolinky s jahodovou omáčkou (S)	317	Dezert s ovocem a tofu	362
Oříškový dezert	318	<b>BONUS II – SUŠENÉ MASO JERKY</b>	<b>366</b>
Kuskusové kostky (S)	319	<b>RADY NA ZÁVĚR</b>	<b>368</b>
Jahelník	320		
Švestkový jahelník (S)	321		
Pohár s ovocem	322		
Tvarohový pohár (B)	323		
Tvaroh s ovocem	326		
Tvarohové maliny (B)	327		
<b>NĚCO O TVAROHU</b>	<b>328</b>		
Meloun plněný ovocem	330		
Melounová miska (B)	331		