

Obsah



OSTEOPORÓZA

Osteoporóza – když kosti začnou být křehké	5
Metabolismus kostí	6
Co znamená osteoporóza – vystříhat se rizik	8
Osteoporóza – mám ještě tyto otázky	10
Osteoporóza – tak ji včas poznám	12
Prevence osteoporózy – tak jednoduché to je	14
Pohyb a síla svalstva	16
Moderní koncepty léčení	18
Kostem prospívající výživa ve všední den	20
Malý lexikon osteoporózy – důležité věci jedním pohledem	21
Jde to tak jednoduše – jíst a pít a uvědomovat si vápník	22

Bramborové placky s parmezánovým krémem, Ovčí sýr a rajčata z trouby	54
Jemný ostružinový drink, Kefír s červeným pomerančem	56
Broskvovo-mandlový koktejl, Mangový jogurtový drink s citronem	57
Banánovo-mátové mléko, Ovocné mléko s ořechy	58
Koktejl z podmáslí a pomerančové šťávy, Turecký jogurtový drink	59

Vegetariánská hlavní jídla

Plněné cukety	60
Zapékaná zelenina a brambory s camembertem, Zelené fazolky na curry s bramborami	62
Tyrolské špenátové knedlíky	64
Pánev s fenyklem a paprikami, Zeleninové rizoto s rucolou	66
Brambory plněné kapustou	68
Široké nudle s gorgonzolovou omáčkou a šalvějí, Špeclé se zeleninou a sýrem	70
Zapékaná letní zelenina, Sýrové řízky s fíky	72
Tvarohový koláč se zeleninou	74
Gnocchi s houbami, Cibulová pizza s plísňovým sýrem	76

Rybí hlavní jídla

Treska se zeleným květákem	78
Treska s hořčično-koprovou omáčkou, Dušený okouník na křenové omáčce	80
Rybí filé obalené v sezamu a mrkvi	82
Asijská rybí polévka se zeleninou	84
Zapečený platýs, Treska s petrželkovou omáčkou	86
Rybí lasagne	88
Candát s bylinkovou omáčkou, Losos na pórku	90
Papriky plněné tuňákem, Matjesové filety s fazolkami	92

Drůbeží hlavní jídla

Krůtí řízky se zapékanými kedlubnami a bramborami	94
Krůtí prsa na dýňovo-mandlové omáčce, Kuřecí gyros připravený na pánvi	96
Krůtí nudličky, Zapékaná kuřecí prsíčka	98
Kuřecí stehýnka s omáčkou z jablek a sýra, Kuřecí curry s ananasem	100

Masitá hlavní jídla

Řízky se zapečenou kapustou	102
Mletý steak s kedlubnami, Šunkový nákyp s kapustou	104
Rigatoni s paprikami a šunkou, Pánev s mletým masem, fazolkami a fetou	106
Zapékané vepřové medailonky, Jelení steak s bylinkovou kůrčičkou	108

Dezerty a pečivo

Trhanec s jablky a ořechy	110
Řecký jogurt s medem a pistáciemi, Rychlá jahodová zmrzlina	112
Limetkový krém s papájou, Šišky s mákem a s malinovým pyré	114
Ricottové noky na pomerančích, Krupicové flameri s omáčkou z kiwi	116
Tvarohový koláč s višněmi	118
Jablkový pohár s mandlovým krokantem, Hroznový salát na krému z tofu	120
Broskvový krém s kyselým mlékem, Datlové muffiny s mátovou šlehačkou	122

PRO DOBRÝ PŘEHLED

Pokrmy podle kapitol	124
Rejstřík receptů	125
Závěrem...	128