

Obsah

Předmluva	9
------------------------	---

PODSTATA

Jak srdce a cévy fungují	14
Srdce – motor života	14
Systém transportu: krevní cévy	15
Rizikové faktory pro srdce a cévy	16
Srdeční infarkt a co k němu může vést	18
Rizikový faktor vysoký tlak (hypertonie)	18
Rizikový faktor arterioskleróza	21
Srdeční infarkt – předcházet je lepší než léčit	23
Srdce a cévy ochrání víc pohybu	27
Pohybujeme se příliš málo!	27
Zdravá výživa – dobrodíní pro srdce	28
Správná tělesná hmotnost	28
Sacharidy ve stravě vhodné pro srdce	30
Tuky ve stravě vhodné pro srdce	30
Bílkoviny v míře – důležitá živina	34
Vitaminy a minerální látky	35
Správně pít	35
Nikotin a alkohol poškozují srdce a cévy	36
Mýtus cholesterol	37
Sekundární rostlinné látky: fytosteroly	40
Riziko arteriosklerózy vlivem homocysteinu	42

RECEPTY

Vitální snídaně	46
Ranní slunce	46
Povzbuzení	46
Ovocná bomba	47
Pšeničné müsli	47

Müsli s banánovou pěnou	48
Bylinkové müsli	49
Ranní rohlíčky	49
Mrkvový salát s jablkem	50
Svačinka „pro activ“	51
Zeleninová pomazánka	52
Matjesová pomazánka	52
Výživné obědy	54
Polévka s žitnými knedlíčky	54
Pestrý zeleninový nákyp s kukuřičnou krupicí	55
Mrkvová polévka s řeřichou	56
Gazpacho	57
Široké nudle se špenátem	58
Pasta e fagioli	59
Kapustová polévka	60
Plněné cibule	61
Pórkový dort	62
Lasagne s lámankou a ovčím sýrem	63
Zeleninová paella	64
Asijská zelenina z pánve	65
Plněné paprikové lusky	66
Bílý a zelený chřest s jarní zálivkou	67
Segedínská rybí pochoutka	69
Roličky z mangoldu s pikantní náplní z mrkve a žita	69
Lehké večeře	71
Sýrový salát Peppo	71
Fenyklový salát s pomerančem	71
Žampiony s fíky na polníčku	72
Meloun s fazolemi adzuki	73
Brokolicový salát	74
Lilkový salát	75
Salát z kysaného a bílého zeli s hruškou	76
Cizrnová pasta	76
Syrečkový salát	77
Avokádový krém	78
Paštika z červené čočky	78

Pomazánka s klíčky	79
Holštýnský chléb se šunkou	80
Pepřená makrela s černým chlebem	80
Zapékaný fenykl s bylinkovou krustou	81
Zelný list s lámankou	82
Sladké svačiny a dezerty	84
Jablečný koláč s polevou	84
Ovocný koláč	85
Mrkvové muffiny	86
Jogurtové řezy s müsli	86
Nákyp s jablky a tvarohem	88
Tropický ovocný koktejl	89
Doporučená a použitá literatura	90
Věcný rejstřík	91
Rejstřík receptů	92