

## OBSAH

Poděkování.....	3
Úvod .....	5
Co mne přivedlo k dobrodružství výživy a báječných jídel.....	5
1. část.....	7
Trocha teorie .....	7
Rozmanitost výživových směrů.....	7
Vegetariánství .....	7
Veganství.....	7
Frutariánství .....	8
Makrobiotika.....	8
Strava podle krevních skupin.....	9
Dělená strava .....	10
4 skupiny potravin dle Dr. Haye:.....	11
Kombinování potravin dle Dr. Haye .....	11
Doba trávení různě složené stravy.....	12
Živá strava .....	12
Stručná charakteristika a zásady živé stravy .....	15
Nejdůležitější složky výživy.....	17
Vitaminy .....	17
Minerály .....	18
Vláknina.....	18
Voda .....	19
Nejlepší zdroj vitamínů, minerálů, vlákniny a vody.....	21
Sůl .....	21
Jak se soli v těle zbavit.....	24
Sacharidy .....	24
Potraviny s vysokým obsahem sacharidů .....	25
Obiloviny .....	25
Pohanka .....	26
Jáhly .....	27
Kukuřice .....	27
Rýže.....	27
Brambory .....	27
Luštěniny .....	28
Cukr řepný rafinovaný .....	28
Přírodní cukr.....	28
Třtinový cukr .....	29
Melasa.....	29
Med.....	29
Glukóza .....	30
Fruktóza .....	30

Čerstvé lisované sladké šťávy .....	30
Kokosový cukr.....	30
Sušené ovoce.....	30
Stévie.....	31
Tuky.....	31
Nasycené mastné kyseliny .....	31
Nenasycené mastné kyseliny.....	32
Trans mastné kyseliny .....	33
Cholesterol .....	33
Potraviny s vysokým obsahem tuků.....	35
Živočišné tuky.....	35
Máslu.....	35
Sádlo.....	35
Rostlinné tuky.....	36
Rostlinné oleje.....	36
Oleje lisované ze semen .....	36
Ztužené tuky – margaríny, ztužené pokrmové tuky .....	38
Ostatní rostlinné oleje .....	38
Ořechy a semena .....	38
Lískové oříšky.....	38
Vlašské ořechy.....	39
Mák .....	39
Avokádo .....	39
Dozrávání a skladování avokád i dalších plodů.....	40
Bílkoviny a aminokyseliny .....	40
Potraviny s vysokým obsahem bílkovin .....	41
Živočišné bílkoviny.....	41
Maso .....	41
Mléko .....	43
Kravské mléko .....	43
Kozí mléko .....	44
Ovčí mléko.....	45
Kumis.....	45
Mateřské mléko.....	45
vejce .....	45
Rostlinné bílkoviny .....	46
Luštěniny .....	46
Amarant .....	47
Quinoa.....	47
Obiloviny .....	48
Ovoce a zelenina.....	48
Ovoce .....	51

Některé výjimečné druhy ovoce .....	53
Avokádo .....	53
Banány .....	53
Kustovnice čínská .....	53
Zelenina.....	53
Listová a naťová zelenina .....	54
Mořské řasy.....	56
Použití .....	56
Enzymy.....	57
Zázračná alchymie enzymů .....	58
Enzymy v semenech .....	59
Klíčení luštěnin .....	60
Klíčení a fermentace obilovin .....	62
Klíčení semen.....	64
Postup klíčení .....	64
Klíčení v nakličovadle.....	65
Skladování naklíčených semen .....	66
Poznámky k jednotlivým druhům semen .....	66
Kde nakupovat.....	70
Používané přístroje .....	71
2. část.....	73
Recepty živé stravy .....	73
Ovocné a zeleninové šťávy .....	73
Ovocné šťávy .....	74
Jablečná.....	74
Jablečná s citrónem/pomerančem a zázvorem.....	74
Pomerančová šťáva se žloutkem a medem.....	74
Rakytčíková šťáva.....	75
Ovocno-zeleninové šťávy.....	75
Jablečná s mrkví .....	75
Zelený elixír .....	75
Jablečná s mrkví a citrusy .....	76
Jablečná s petrželkou .....	76
jablečná s červenou řepou.....	76
Jablečná s mrkví a červenou řepou.....	76
Zeleninové Šťávy .....	76
Mrkvová .....	76
Další zeleninové šťávy .....	77
Tip: Mrkvová zmrzlina nebo smoothie.....	77
Pampelišková káva .....	78
Snídaně a dopolední svačiny / ovocná jídla .....	79
Ovocné koktejly – Smoothies .....	79

Ovocné smoothie s rucolou .....	80
Zelené smoothie s avokádem a jablkem .....	81
Další vynikající kombinace: .....	81
Avokádové smoothie .....	82
Švestkové smoothie s mákem.....	83
Pikantní zimní smoothie .....	83
O smoothies na závěr .....	83
Ovocná jídla.....	84
Ovocný salát .....	84
Švestková / ovocná kaše .....	85
Jablečné pyré se zázvorem .....	86
Dietní jablečná kaše se zázvorem pro děti.....	86
Rakytníkové pyré .....	87
Avokádový „puding“ .....	87
Dopolední svačiny / sladká jídla.....	88
Ořechová a semínková mléka .....	88
Mandlové mléko.....	88
Další ořechová a semínková mléka .....	89
Ořechová a semínková mléka a jejich použití .....	90
Kakao.....	90
Banánové Koktejly .....	90
Mandlový koktejl .....	90
Koktejly z mražených banánů .....	91
Oříškový koktejl .....	91
Kokosový koktejl s kakaem .....	92
Žloutkový koktejl .....	93
Kaše.....	93
Oříšková kaše.....	93
Žloutková kaše s kakaem / Polárkový dort.....	95
Sladké placky a tyčinky .....	96
Kakaové placky .....	96
Jablečné placky.....	96
Meruňkové placky .....	97
Kakaové tyčinky s para ořechy .....	97
Obědy a večeře.....	98
Předkrmy a chuťovky .....	98
Mandlové košíčky s rajčatovým krémem .....	98
Okurky / papriky plněné celerovým salátem.....	99
Zelené košíčky s petrželovým krémem .....	100
Plněná rajčata .....	101
Polévky .....	101
Prima polévka „Co dům dal“ .....	101

Koprová polévka.....	102
Mořská polévka ze lněného semínka.....	102
Boršč I.....	103
Boršč II.....	104
Avokádový krém.....	104
Rajská polévka s cuketou.....	105
Rajská polévka.....	106
Teplé polévky.....	107
Listová polévka s červenou paprikou a cibulkou.....	108
Zelená polévka s tymiánem a klíčenou čočkou.....	109
Boršč III.....	110
Sladká papriková polévka.....	111
Petrželový krém.....	112
Mrkvový krém s mandlovou smetanou.....	112
Dýňový krém.....	113
Provensálská polévka.....	114
Zelená ředkvičková polévka.....	115
Hlavní jídla.....	116
Saláty.....	116
Salát s ořechy a pomeranči.....	116
Červená řepa s křenem.....	117
Salát „Doping“.....	117
Saláty s klíčky a česnekem.....	118
Bylinkový salát s avokádem a česnekem.....	118
Coleslaw.....	119
Řecký salát s mungem a vojtěškou.....	120
Celerový salát I.....	120
Celerový salát II.....	121
Zelný salát.....	121
Čočkový salát.....	122
Zázvorový salát.....	123
Zelený salát s cherry rajčátky.....	124
Jarní salát.....	124
Čočkový salát s kysaným zelím.....	125
Cuketový salát s česnekem.....	126
Avokádový salát.....	126
Další hlavní jídla.....	127
Pizza.....	127
Teplé zelné pirohy.....	128
Plněné papriky.....	129
Karbanátky.....	130
Nachos.....	131

Segedínek .....	132
Hranolky .....	133
Carpaccio z červené řepy .....	133
Mandlové knedlíky .....	134
Petrželové nočky .....	135
Brambory s česnekem .....	136
Kvašená zelenina .....	137
Kysané zelí .....	138
Kysané zelí s kořenovou zeleninou .....	140
Kimchi .....	140
Kysané zelí se zázvorem a červenou řepou .....	142
Pomazánky .....	143
Hummus .....	143
Cizrnový krém s piniovými oříšky .....	144
Pomazánka z klíčené slunečnice .....	144
Rajčatové pesto z para ořechů .....	145
Guacamole .....	145
Dýňová pomazánka .....	146
„Wasabi“ .....	146
Dresinky, omáčky, majonéza .....	147
Mandlový / semínkový sýr .....	147
Mandlový sýr na pizzu .....	148
Majonéza .....	148
Kešu smetana .....	149
Žlutkový dresink s rajčaty bez oleje .....	149
Rajský dresink .....	150
Kečup I. ....	150
Kečup II. ....	151
Bylinkový - žlutkový .....	151
Špenát „Jako od maminky“ .....	152
Jablečný dresink .....	152
Pomerančový dresink .....	153
Balsamický dresink .....	153
řepný dresink .....	154
Paprikový dresink .....	154
Rozmarýnová omáčka .....	155
Slané placky .....	155
Fermentovaný chléb z klíčených semen .....	156
Slané křupavé placky s mungem .....	157
Sezamové krekry s česnekem .....	158
Mrkvové krekry .....	158
Pohankové placky s para ořechy .....	159

Cizrnové placky.....	159
Rajčatové kreky.....	160
Semínkové „Zobání“.....	161
Dorty, dezerty, vánoční cukroví.....	162
Základní recepty.....	162
Kakaový / Vanilkový „puding“.....	162
Marmeláda.....	163
Mandlové těsto.....	163
Mrkvové těsto.....	164
Kakaové těsto.....	164
Oříškové těsto.....	165
Dorty.....	165
Mrkvový dort s kešu krémem.....	165
Rakytňákový dort.....	166
Broskvový dort.....	167
Jablečný dezert s agarem / Bábovka.....	168
Řepný dortík.....	169
Čokoládový dort s ořechy.....	170
Mrkvový dort.....	172
Dezerty.....	173
Kakaové košíčky s krémem.....	173
Mandlové koláčky.....	174
Pomerančový koláč.....	176
Sezamové kuličky s kokosem.....	177
Makový závin.....	178
Křehké Pohankové sušenky s kakaem.....	180
Brownies.....	180
Miša řezy.....	182
Makové kuličky s kokosem.....	183
Kakaové kuličky s mandlemi.....	183
Oříškové sušenky.....	184
Mandlové sušenky s kakaem.....	184
Zmrzliny.....	185
Banánová zmrzlina – základní recept.....	185
Malinová zmrzlina z mandlové smetany.....	186
„Pistáciová“ zmrzlina.....	187
Jahodový pohár.....	187
Citronová zmrzlina.....	188
Rakytňáková zmrzlina.....	188
Palačinky se zmrzlinou.....	189
Zmrzlina do kornoutku.....	190
Polevy na zmrzliny.....	191

Jahodová poleva .....	191
Ostružinová poleva .....	192
Datlová poleva s ořechy a rozinkami.....	192
Žlutková poleva .....	193
Vánoční recepty.....	194
Vánoční salát À la bramborový .....	194
Vánoční kompot .....	195
Vánoční cukroví .....	196
Perníčky .....	196
Kokosoví šneci .....	197
Vanilkové rohlíčky/pracny .....	198
Marcipán .....	199
Žlutkové kuličky s kokosem .....	200
Oříškové rohlíčky/pracny .....	200
Kakaové Pumlíčky .....	201
Pohankové mrkvové .....	202
Ořechové košíčky s krémem .....	203
Mandlové linecké .....	204
Marokánky .....	204
Oříškové trubičky s krémem .....	205
Ořechové pracny .....	206
Mrkvová srdíčka .....	206
Kakaové hvězdičky s krémem .....	207
Kakaové košíčky.....	207
Včelí úly .....	208
3. část.....	209
Recepty na dobu přechodu k živé stravě.....	209
Nejsnadnější recepty na rychlé saláty.....	209
Mrkvové saláty .....	209
Jáhlový salát s mrkví a cibulí .....	210
Těstovinový salát s paprikou a okurkou .....	210
Paprikový salát s kozím sýrem .....	211
Řecký salát s kozím sýrem.....	211
Salát z cukety, mrkve a klíčeného munga .....	212
Česnekový salát z klíčeného munga .....	212
Fenyklový salát .....	213
Rajčatový salát s cibulí a mozarellou.....	213
Pár dalších receptů trochu či zcela tepelně upravených .....	214
Základní recepty z mléka .....	214
Kozí jogurt .....	214
Kysaná smetana.....	214
Čerstvý Kozí sýr.....	215

Čerstvý smetanový sýr.....	215
Živá kozí „Ricotta“ .....	216
Sýrové a jogurtové recepty.....	217
Smetanový dresink provensálský.....	217
Tzatziki – pomazánka.....	217
Jogurtový dresink .....	218
Na sváteční tabuli.....	219
Předkrmy.....	219
Jednohubky s brynzou .....	219
Rajčata plněná Tzatziki .....	220
Plněná vejce .....	220
Plněná rajčata s vejci .....	221
Polévky.....	222
Miso polévka .....	222
Slunečková polévka .....	222
Hlavní jídla.....	223
Tzatziki .....	223
Vajíčkový salát s rychlokvaškou .....	223
Carpaccio se smetanou.....	223
Vajíčkový salát s rajčaty .....	224
Míchaný salát s vejci.....	224
Mrkvový salát se smetanovým sýrem.....	224
Losos À la slaneček .....	225
Tataráček z lososa .....	226
Obložený talíř s baklažány .....	227
Pečené zeleninové „knedlíky“ .....	227
Salát z kysaného zelí .....	227
Salát s kuřecím masem .....	227
Teplý salát ze smažené a syrové zeleniny s olivami .....	228
Pečený bramborák .....	228
Obložený talíř s kozím nebo ovčím sýrem.....	228
Obložený talíř se sušenou šunkou .....	228
Obložený talíř se sušenou rybou.....	228
Salát À la bramborový .....	229
Pomazánky .....	229
Ze sýra Kaškaval.....	229
Rybičková .....	229
Sladká a moučná jídla .....	229
Žitné placky (podobné Pita chlebu) .....	229
Pohankové palačinky .....	230
Kváskový chléb .....	230
Pohanková kaše téměř vařená .....	232

Dezerty .....	232
Banán se šlehačkou .....	232
Jahodový pohár se šlehačkou .....	232
Smetanový dort .....	233
Zmrzlinový pohár s datlemi a ořechy .....	234
Pohankový máslový dort .....	234
4. část .....	236
Byliny .....	236
Kontryhel obecný .....	236
Kopřiva dvoudomá .....	236
Lebeda .....	237
Lichořeřišnice větší .....	237
Pampeliška .....	237
Pažitka .....	238
Petrželka .....	238
Pětour malokvětý .....	238
Ptačinec žabinec .....	239
Řebříček .....	239
Řeřicha .....	239
Sedmikráska .....	239
Vojtěška .....	240
Přírodní léčebné prostředky .....	240
Prospěšné potraviny dle orgánů a zdravotních potíží .....	243
Jak vzniká choroba / Zdravotní rizika nevhodné stravy a životního stylu .....	247
příklady možného vzniku chorob a efekt běžného a alternativního řešení .....	248
Alternativní léčba .....	250
Orgánové hodiny dle čínské medicíny .....	251
Strava a roční období .....	253
Přechod na živou nebo jakkoli zdravější stravu .....	256
Očistná kúra dle Normana Walkera .....	257
Jídelníček pro období přechodu na živou stravu .....	260
Ideální jídelníček při živé stravě .....	262
Seznam použité literatury .....	264