

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.....	8
Dělená strava	9
4 skupiny potravin dle Dr. Haye:	10
Kombinování potravin dle Dr. Haye	10
Doba trávení různě složené stravy	11
Živá strava	11
Stručná charakteristika a zásady živé stravy	13
Nejdůležitější složky výživy.....	15
Vitaminy.....	15
Minerály.....	15
Vláknina	16
Voda.....	16
Nejllepší zdroj vitaminů, minerálů, vlákniny a vody.....	18
Sacharidy.....	18
Potraviny s vysokým obsahem sacharidů	19
Obiloviny.....	19
Pohanka	20
Jáhly	20
Kukuřice	20
Rýže.....	21
Brambory.....	21
Luštěniny.....	21
Cukr řepný rafinovaný	21
Přírodní cukr	22
Třtinový cukr.....	22
Melasa	22
Med.....	22
Glukóza	23
Fruktóza	23
Čerstvé lisované sladké šťávy	23
Kokosový cukr.....	23
Sušené ovoce	23
Stévie	24
Tuky.....	24

Nasyčené mastné kyseliny.....	24
Nenasycené mastné kyseliny	24
Trans mastné kyseliny	25
Cholesterol.....	26
Potraviny s vysokým obsahem tuků	27
Živočišné tuky	27
Másla.....	27
Sádlo.....	27
Rostlinné tuky	27
Rostlinné oleje.....	27
Oleje lisované ze semen.....	28
Ztužené tuky – margaríny, ztužené pokrmové tuky	29
Ostatní rostlinné oleje.....	29
Ořechy a semena.....	29
Avokádo.....	30
Dozrávání a skladování avokád i dalších plodů	30
Bílkoviny a aminokyseliny.....	30
Potraviny s vysokým obsahem bílkovin	31
Živočišné bílkoviny.....	31
Maso.....	31
Mléko.....	32
Kravské mléko	32
Kozí mléko	34
Ovčí mléko	34
Kumis.....	34
Mateřské mléko	34
vejce	35
Rostlinné bílkoviny.....	35
Luštěniny.....	35
Amarant	36
Quinoa	36
Obiloviny.....	36
Ovoce a zelenina.....	37
Ovoce	39
Některé výjimečné druhy ovoce.....	40
Avokádo.....	40
Banány	40
Kustovnice čínská	41
Zelenina.....	41
Mořské řasy.....	42
Použití	42
Enzymy	43
Zázračná alchymie enzymů	44
Enzymy v semenech	44
Klíčení luštěnin	45

Klíčení a fermentace obilovin	47
Ann Wigmore (1909 – 1994)	48
Klíčení semen.....	49
Použití klíčených semen / rostlin:.....	49
Postup klíčení.....	49
Klíčení v nakličovadle	50
Skladování naklíčených semen	50
Poznámky k jednotlivým druhům semen	51
Používané přístroje.....	53
2. část	54
Recepty živé stravy.....	54
Ovocné a zeleninové šťávy	54
Ovocné šťávy.....	54
Jablečná	54
Jablečná s citrónem a zázvorem	54
Pomerančová / Citrusová.....	55
Pomerančová šťáva se žlutkem a medem	55
Rakytníková šťáva.....	55
Ovocno-zeleninové šťávy	55
Jablečná s mrkví	55
Jablečná s mrkví a citrusy.....	56
Jablečná s petrželkou	56
jablečná s červenou řepou	56
Jablečná s mrkví a červenou řepou.....	56
Zeleninové šťávy.....	56
Mrkvová	56
Další zeleninové šťávy.....	56
Tip: Mrkvová zmrzlina nebo smoothie	57
Pampelišková káva	57
Snídaně a dopolední svačiny / ovocná jídla.....	58
Ovocné koktejly – Smoothies	58
Zelené smoothie s avokádem a jablkem.....	59
Ovocné smoothie s rucolou	59
Další vynikající kombinace:	60
Švestkové smoothie s mákem.....	60
Ovocná jídla	61
Ovocný salát	61
Jablečné pyrė se zázvorem.....	61
Dietní jablečná kaše se zázvorem pro děti	62
Rakytníkové pyrė.....	62
Avokádový „puding“	63
Švestková / ovocná kaše	63
Dopolední svačiny / sladká jídla.....	64
Ořechová a semínková mléka.....	64
Mandlové mléko	64

Další ořechová a semínková mléka	65
Ořechová a semínková mléka a jejich použití	65
Kakao	65
Banánové Koktejly	66
Mandlový koktejl.....	66
Koktejly ze sezamu, konopného semínka.....	66
Oříškový koktejl.....	67
Kokosový koktejl s kakaem	68
Žloutkový koktejl	68
Kaše.....	69
Oříšková kaše	69
Žloutková kaše s kakaem / Polárkový dort	70
Obědy a večere	71
Předkrmy a chuťovky	71
Mandlové košíčky s rajčatovým krémem.....	71
Plněná rajčata.....	72
Okurky / papriky plněné celerovým salátem	72
Polévky	73
Koprová polévka.....	73
Rajská polévka s cuketou	73
Rajská	74
Prima polévka „Co dům dal“	74
Boršč I.....	75
Boršč II.....	76
Mořská polévka ze lněného semínka	76
Avokádový krém.....	77
Teplé polévky.....	78
Boršč III.....	79
Zelená polévka s tymiánem a klíčenou čočkou.....	80
Sladká papriková polévka.....	80
Provensálská polévka	81
Listová polévka s červenou paprikou a cibulkou	82
Hlavní jídla.....	83
Saláty	83
Salát s ořechy a pomeranči	83
Červená řepa s křenem	83
Salát „Doping“	84
Řecký salát s mungem a vojtěškou	84
Saláty s klíčky a česnekem.....	85
Celerový salát I.....	86
Celerový salát II.....	86
Coleslaw	87
Zelný salát.....	87
Zelný salát z červeného zelí.....	88
Čočkový salát.....	88

Bylinkový salát s avokádem a česnekem	89
Zelený salát s cherry rajčátky	89
Jarní salát.....	90
Cuketový salát s česnekem	90
Avokádový salát	91
Zázvorový salát.....	91
Další hlavní jídla	92
Pizza.....	92
Teplé zelné pirohy	93
Karbonátky	94
Segedínek	95
Řepný dortík	95
Petrželové nočky	96
Hranolky	96
Plněné papriky.....	97
Carpaccio z červené řepy	97
Mandlové knedlíky	98
Brambory s česnekem	99
Nachos	99
Kvašená zelenina	100
Kysané zelí	101
Kysané zelí se zázvorem a červenou řepou	102
Kysané zelí s kořenovou zeleninou	102
Kimchi	103
Pomazánky.....	104
Pomazánka z klíčené slunečnice	104
Rajčatové pesto z para ořechů.....	104
Hummus	105
Cizrnový krém s piniiovými oříšky.....	105
Dýňová pomazánka	106
Kešu smetana	106
Mandlový / semínkový sýr	107
Guacamole	107
Dresinky, omáčky, majonéza	108
Majonéza.....	108
Rozmarýnová omáčka	108
Žlutkový dresink s rajčaty bez oleje	109
Kečup I.	109
Kečup II.	110
Bylinkový - žlutkový.....	110
Rajský dresink.....	111
Paprikový dresink	111
Jablečný dresink	112
Pomerančový dresink.....	112
Balsamikový dresink	113

Slané placky a sušenky	113
Slané křupavé placky s mungem	113
Cizrnové placky.....	114
Fermentovaný chléb z klíčených semen	114
Pohankové placky s para ořechy.....	115
Sezamové kreky s česnekem	115
Rajčatové kreky.....	116
Mrkové kreky	116
Zákusky, dezerty, vánoční cukroví	117
Základní recepty	117
Marmeláda	117
Mandlové těsto	117
Oříškové těsto	118
Mrkové těsto	118
Kakaové těsto	119
Kakaový / Vanilkový puding	119
Dorty	120
Jablečný dezert s agarem / Bábovka	120
Broskvový dort	121
Rakytňákový dort	121
Mrkový dort.....	122
Drobné zákusky	123
Mandlové koláčky	123
Makové kuličky s kokosem.....	124
Sezamové kuličky s kokosem	124
Kakaové kuličky s mandlemi	125
křehké Pohankové sušenky s kakaem.....	125
Oříškové sušenky.....	126
Mandlové sušenky s kakaem	126
Brownees.....	127
sladké Lněné placičky	128
Kakaové placky.....	128
Jablečné placky	128
Meruňkové placky	128
Zmrzliny	129
Banánová zmrzlina – základní recept.....	129
„Pistáciová“ zmrzlina.....	129
Citronová zmrzlina	130
Jahodový pohár	130
Palačinky se zmrzlinou	131
Zmrzlina do kornoutku	132
Rakytňáková zmrzlina	133
Polevy na zmrzliny	133
Jahodová poleva.....	133
Ostružinová poleva	133

Datlová poleva s ořechy a rozinkami	134
Žlutková poleva	134
Vánoční recepty	135
Vánoční salát À la bramborový	135
Vánoční kompot	135
Vánoční cukroví	136
Perníčky	136
Marcipán	137
Kokosovní šneci	138
Žlutkové kuličky s kokosem	138
Kakaové Pumličky	139
Oříškové rohlíčky	140
Oříškové trubičky s krémem	140
Ořechové pracny	141
Mandlové linecké koláčky	141
Mrkvová srdíčka	142
Kakaové hvězdičky s krémem	142
Včelí úly	143
Ořechové košíčky s krémem	143
Kakaové košíčky	144
3. část	145
Recepty na dobu přechodu k živé stravě	145
Nejsnadnější recepty na rychlé saláty	145
Mrkvové saláty	145
Jáhlový salát s mrkví a cibulí	145
Těstovinový salát s paprikou a okurkou	146
Salát z cukety, mrkve a klíčeného munga	146
Česnekový salát z klíčeného munga	147
Fenyklový salát	147
Rajčatový salát s cibulí a mozarellou	147
Paprikový salát s kozím sýrem	148
Řecký salát s kozím sýrem	148
Pár dalších receptů trochu či zcela tepelně upravených	149
Základní recepty z mléka	149
Kozí jogurt	149
Kysaná smetana	149
Čerstvý Kozí sýr	150
Čerstvý smetanový sýr	150
Živá kozí „Ricotta“	150
Sýrové a jogurtové recepty	151
Tzatziki – pomazánka	151
Jogurtový dresink	151
Smetanový dresink provensálský	152
Na sváteční tabuli	153
Předkrmy a chuťovky	153

Jednohubky s brynzou.....	153
Rajčata plněná Tzatziki.....	153
Plněná vejce	154
Plněná rajčata s vejci.....	154
Polévky.....	155
Miso polévka	155
Sluníčková polévka	156
Hlavní jídla.....	156
Tzatziki.....	156
Vajíčkový salát s rychlokvaškou	156
Vajíčkový salát s rajčaty	157
Míchaný salát s vejci	157
Mrkvový salát se smetanovým sýrem.....	157
carpaccio se smetanou.....	158
Pečený bramborák	158
Tataráček z lososa	158
Losos À la slaneček.....	159
Obložený talíř s baklažány.....	160
Pečené zeleninové „knedlíky“	160
Salát z kysaného zelí.....	160
Salát s kuřecím masem.....	160
Teplý salát ze smažené a syrové zeleniny s olivami.....	161
Obložený talíř s kozím nebo ovčím sýrem	161
Obložený talíř se sušenou šunkou	161
Obložený talíř se sušenou rybou.....	161
Salát À la bramborový	161
Pomazánky.....	162
Ze sýra Kaškaval	162
Rybičková	162
Sladká a moučná jídla	162
Žitné placky (podobné Pita chlebu)	162
Pohankové palačinky.....	162
Pohanková kaše téměř vařená.....	163
Dezerty	163
Banán se šlehačkou	163
Zmrzlinový pohár s datlemi a ořechy.....	163
Jahodový pohár se šlehačkou	164
Smetanový dort.....	164
Pohankový máslový dort.....	165
4. část	166
Byliny	166
Kontryhel obecný.....	166
Kopřiva dvoudomá.....	166
Lebeda.....	167
Lichořeřišnice větší	167

Pampeliška	167
Pažitka	168
Petrželka	168
Pěťour malokvětý.....	168
Ptačinec žabinec.....	168
Řebříček	168
Řeřicha	168
Sedmikráska	169
Vojtěška.....	169
Přírodní léčebné prostředky	169
Prospěšné potraviny dle orgánů a zdravotních potíží.....	172
Jak vzniká choroba / Zdravotní rizika nevhodné stravy a životního stylu.....	175
příklady možného vzniku chorob a efekt běžného a alternativního řešení.....	176
Alternativní léčba.....	178
Orgánové hodiny dle čínské medicíny	179
Strava a roční období.....	181
Přechod na živou nebo jakkoli zdravější stravu	183
Očistná kúra dle Normana Walkera	185
Jídelníček pro období přechodu na živou stravu	187
Ideální jídelníček při živé stravě	189
Seznam použité literatury	191
Internetové stránky	191