

# Obsah

|                 |   |
|-----------------|---|
| Předmluva ..... | 9 |
|-----------------|---|

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

|  |    |
|--|----|
| <b>Zácpa: civilizační choroba</b> .....      | 14 |
| Co je to zácpa .....                         | 14 |
| Příčiny zácpy .....                          | 15 |
| Proč je střevo ochablé .....                 | 16 |
| <b>Rizika projímacích prostředků</b> .....   | 17 |
| Chybné užívání projímacíků .....             | 17 |
| K čemu vede chybné užívání projímacíků ..... | 18 |
| Test projímacíků .....                       | 19 |
| Působení projímacíků .....                   | 20 |
| Co můžete dělat .....                        | 21 |
| <b>Cesta potravy lidským tělem</b> .....     | 23 |
| Kde dochází k trávení .....                  | 23 |
| Úkoly tlustého střeva .....                  | 23 |
| <b>Životně důležité živiny</b> .....         | 25 |
| Sacharidy – dodavatelé energie .....         | 25 |
| Bílkoviny a tuky .....                       | 25 |
| Vitaminy a minerální látky .....             | 26 |
| <b>Správná strava</b> .....                  | 29 |
| Proč je vláknina tak důležitá .....          | 29 |
| Kolik vlákniny potřebujeme .....             | 30 |
| Na výběru záleží .....                       | 32 |
| Správný pitný režim .....                    | 33 |
| Co pomáhá trávení .....                      | 34 |
| <b>Laktóza – dílo matky přírody</b> .....    | 36 |
| Jak laktóza účinkuje .....                   | 36 |
| <b>Nejlepší tipy pro vaše zdraví</b> .....   | 38 |

|   |    |
|---|----|
| <b>CHUŤOVKY K SNÍDANI</b> .....             | 42 |
| Vitální nedělní snídaně .....               | 42 |
| Mrkvové karbanátky s lískovými oříšky ..... | 43 |
| Podmáslový chléb s bylinkami .....          | 44 |
| Celozrnný chléb .....                       | 44 |
| Ovocné housky .....                         | 45 |
| Müsli z čerstvého obilí .....               | 46 |
| Müsli s ovsem a bobulovým ovocem .....      | 47 |
| Jáhlové müsli .....                         | 48 |
| Müsli s banánovou pěnou .....               | 48 |

## **PIKANTNÍ A VYDATNÉ OBĚDY** .....

|  |    |
|--|----|
| Zeleninová pánev s fetou, rýží a salátem z rajčat a mozzarely ..             | 50 |
| Mrkvovo-bramborové pyré .....  | 51 |
| Pikantní pánev s krůtím masem a zeleninou .....                              | 52 |
| Indický rýžový nákyp .....   | 52 |
| Pšeničná zelenina s kerblíkovou omáčkou .....                                | 53 |
| Pestrý zeleninový nákyp .....  | 54 |
| Artyčokový salát s gratinovaným kozím sýrem .....                            | 55 |
| Zelená špalda s mrkví a hráškem .....  | 56 |
| Pikantní brambory .....  | 57 |
| Brambory à la Kréta .....  | 58 |
| Knedlíčky ze šesti druhů obilí se špičatým zelím<br>a houbovou omáčkou ..... | 59 |
| Plněné cukety .....  | 60 |
| Obilné koláčky se sýrovou omáčkou .....                                      | 61 |
| Hrachová polévka s krutony .....   | 62 |
| Jarní polévka .....  | 63 |

## **LAHODNÉ VEČEŘE** .....

|   |    |
|---|----|
| Sezamové tyčinky se sýrovým dipem .....               | 64 |
| Tvarohové housky s bavorskou pomazánkou obatzda ..... | 65 |
| Zelňačka .....  | 66 |
| Minestrone se zelenou špaldou .....                   | 66 |
| Čínské zelí v pomerančové omáčce .....                | 67 |
| Paláčinka se žampionovou náplní .....                 | 68 |
| Fazolový bramborák ve fenyklové omáčce .....          | 69 |

|  |           |
|--|-----------|
| Salát z pórku a čočky . . . . .                        | 70        |
| Zeleninová večeře s květákem a mrkvemi. . . . .        | 71        |
| Garnát s fenyklovým salátem . . . . .                  | 71        |
| Salát z rukoly s horkým slaninovým dresinkem . . . . . | 72        |
| Salát s žitem a tofu . . . . .                         | 72        |
| <b>NÁPADITÉ SVAČINY . . . . .</b>                      | <b>74</b> |
| Pečená jablka se zimní náplní . . . . .                | 74        |
| Sladký prosný nákyp s jablky a ořechy. . . . .         | 75        |
| Hruškový štrúdl. . . . .                               | 76        |
| Sušenky z ovesných vloček. . . . .                     | 76        |
| Sladké cuketové řezy . . . . .                         | 77        |
| Červené zelí s jablky. . . . .                         | 78        |
| Exotický ovocný salát . . . . .                        | 78        |
| Skvělé müsli tyčinky . . . . .                         | 79        |
| Mléčný koktejl s borůvkami a rybízem . . . . .         | 80        |
| Jablečno-vanilkový nápoj . . . . .                     | 80        |
| Ostrý zeleninový drink. . . . .                        | 81        |
| Koktejl na trávení . . . . .                           | 81        |
| <b>Seznam receptů . . . . .</b>                        | <b>82</b> |
| <b>Autoři . . . . .</b>                                | <b>84</b> |