

Obsah

Úvod	9
Vše o antioxidantech	11
Antioxidanty – módní termín?	11
Antioxidanty <i>versus</i> volné radikály	11
Orgány pod útokem	15
 Vitaminy	19
Objevení vitaminů	19
Karoteny	21
Vitamin C	25
Vitamin E	31
Antioxidanty pro pleť	36
Vitaminy působící jako antioxidanty – co ukazují výzkumy ..	41
Vliv vitaminů-antioxidantů na jiná onemocnění	44
 Minerály	47
Selen	49
Germanium	52
Zinek	53
 Vitaminové doplňky výživy	56
Flavonoidy	59
Karotenoidy	64
Aminokyseliny	66
Další antioxidanty	67
Doplňky výživy rostlinného původu	71

Rostliny z Dálného východu	75
Jak antioxidanty vybírat	80
Jak antioxidantů co nejvíce využít	81
Závěrečné zamyšlení	83
Nejlepší recepty obsahující antioxidanty	86
Zajímavá a výživná strava	86
Snídaně	88
Kaše se slunečnicovými semínky	88
Podzimní kompot se skořicí	89
Ovocné špízy s toasty a makovými semínky	90
Celozrnné rohlíky s banánem a datlemi	90
Mangový koktejl	90
Žitný chléb s jahodami	91
Müsli s jablky a mandlemi	91
Citrusový pohár s houskami s arašídovým máslem	92
Ztracená vejce na vícezrnném chlebu	92
Bruschetta	93
Svačiny a přesnídávky	94
Křupavá bageta s tofu	94
Mrkvová polévka	94
Omeleta se špenátem a červenou paprikou	95
Avokádový krém s rýžovými sušenkami	96
Salát ze sladkých brambor	96
Řecký salát	97
Polévky, saláty a lehké pokrmy	98
Polévka z mrkve a žluté papriky	98
Polévka z jablka a pastináku	99

Křehká zelenina s avokádovou omáčkou	99
Salát s růžičkovou kapustou, rýží a piniovými jádry	100
Těstovinový salát s rajskými jablky	101
Pečené sladké brambory se sýrem	101
Zapečené housky	102
Omeleta s míchanými bylinkami	103
Rýže s pomerančem, mandlemi a sušenými meruňkami	103
Makarony se špenátem a s piniovými jádry	104
Rychlé rizoto s cuketou a se špenátem	104

Hlavní pokrmy	105
Květák po sicilsku	105
Žluté a zelené nudle s koprovou omáčkou a s mrkví	106
Slaný koláč s brambory a s pórkem	106
Chilli zelenina	107
Zeleninová pizza	108
Nudle se špenátem, piniovými jádry a rozinkami	109
Vejce Tatties	110
Suflé z mrkve a pastináku	110
Gratinovaná rajská jablka s celerem	111
Plněné lilky	112
Dušená brokolice	113

Moučníky	114
Terina z exotického ovoce	114
Kompot z fíků a krvavých pomerančů	115
Pěna z pomerančů a rebarbory	116
Podzimní pudink	117
Letní sněhové košíčky	119
Plněné grapefruity	119

Lodka s tropickým ovocem	120
Dušené hrušky s marmeládou	121
Mangovo-jogurtová pěna	121
Pečená jablka plněná praženými mandlemi	122
Zimní ovocný salát	123

Nápoje	124
Meruňkový koktejl	124
Koktejl z mrkve a koriandru	124
Kořeněný rajčatový nápoj	125
Jahodovo-mandlové pyré	125
Pomerančový fizz	126