

OBSAH

ÚVOD 5

Racionální strava – co si pod tím představit? 7

SNÍDANĚ „NA SLADKO“ 12

Jahelná kaše s jahodami 13

Pohanková kaše se švestkami a mákem 14

Makové nemléko s jahelnou kaší a ovocem 15

PROTIZÁNĚTLIVÝ ČIROK – neprávem opomíjená obilnina 16

Čiroková kaše v mandlovém mléce 17

Ovesná kaše s malinami 18

Špaldové lupínky s borůvkami a mandlemi 18

Pohankové palačinky s tvarohem a borůvkami 19

Lívance z ovesných vloček 20

Lívance z amarantové mouky 20

Jahelník s jablky a švestkami 22

SLANÉ VERZE SNÍDANÍ 24

Kváskový chléb celozrnný žitno-špaldový 24

Kváskový chléb špaldový samostojný 26

Cuketový chlebík 27

Pohankový chléb 28

Celozrnné housky 29

Celozrnné uzly - kaiserky 30

Celozrnné pletýnky se sezamovým semínkem 31

Vetřelec v toastu 33

Pomazánky 34

Avokádová pomazánka 34

Tvarohová pomazánka s celerem a mrkví 35

„Škvarková“ pomazánka z tofu sýra 36

Tofu pomazánka se zeleninou 36

Francouzská pomazánka z tofu sýra 37

Vajíčková pomazánka z tvarohu 38

Čočková pomazánka 39

Rybí pomazánka 39

Tvarůžková pomazánka 40

Játrová paštika s tofu sýrem 41

SVAČINKY 42

Chia dezert s tvarohem 43

Chia pudink s ovocem 44

Kefírový chia pudink s malinami 45

Tvarohový dezert s banánem a borůvkami 45

OBĚD	46
Kuřecí steak se zeleninou na bylinkovém másle a pohankou	47
QUINOA	48
Kuřecí prso s olivami a quinoou.....	49
Kuřecí plátek na grilu v dýňovém krému, rýže basmati	50
Kuřecí maso s dýňovým krémem a indiánskou rýží	51
Kuřecí svitek se špenátem a amarantovou kaší	52
Kuřecí karbanátky s cibulkou, bramborovo-celerová kaše, restovaná zelenina.....	53
SLZOVKA.....	54
Kousky krůtího prsa s hráškem a kukuřicí, slzovka	55
Krůtí guláš s paprikou a cuketou, slzovka	56
AMARANT	58
Krůtí plátek na lůžku z amarantu s červenou řepou	59
Pečené krůtí stehno s dušeným zelím a celozrnným houskovým knedlíkem	60
Krůtí sekaná s hlávkovým zelím, bramborovo-špaldové nočky	61
ŠPENÁT.....	62
BROKOLICE	62
Krůtí „výpečky“, dušený špenát, bramborovo-špaldové nočky.....	63
Segedínský guláš se špaldovým knedlíkem	64
Kotleta plněná kysaným zelím, svíčková omáčka, rýže basmati	65
Kedlubnové zelí, hovězí plátek, brambor či bramborovo-špaldové nočky	66
Hovězí plátky v dýňovém krému s rýží basmati.....	67
BEZPLUCHÝ OVES.....	68
Hovězí kostky na rajčatech, bezpluchý oves s kari	69
Hovězí plátek na zelí z červené řepy, špaldové halušky (nočky)	70
Hovězí dušené na mrkvi, těstoviny	72
Chilli con carne	73
Jehněčí hřebínek s květákovým pyré	74
Makrela na grilu, celozrnný chléb.....	75
Filátka ze pstruha s batátovo-mrkvovým pyré, zeleninový salátek.....	76
Losos na grilu, bulgur	77
Losos s čočkou belugou	78
Kousky lososa na květákovém pyré s bramborem ve slupce	79
VITAMÍN D.....	80
Tuňák steak v sezamové krustě, celozrnný chléb	81
Celozrnné špagety s krevetami.....	82
Boloňské špagety.....	83
Dhal s rýží	84
Cizrnové kari s kernottem.....	85
Pohankové rizoto s kousky krůtího masa.....	86
Hermelín s cizrnovým salátem a zeleninou	87
DIVOKÁ – INDIÁNSKÁ – ČERNÁ RÝŽE	88
Grilované tofu se žampiony a zeleninou, indiánská rýže	89
ZELENINOVÉ KRÉMY	90

Dýňová polévka s mozzarellou a domácí houskou	91
Čočkové těstoviny s dýňovým krémem a hranolky sýra	92
Rajčatový krém, hovězí kuličky, bulgur	93
Hráškové pyré, krutí plátek, divoká rýže	94
Brokolicový krém, krutí plátek na grilu, bezpluchý oves	95
Celozrnné tortilly	96
Tortilla se šunkou a koprovým dipem	97
Palačinky se špenátem a krutím masem	98
Špaldové palačinky s kousky kuřete a žampiony	99
Langoše	100
Pizza – nejen na oběd	101
BETAGLUKANY	102
Cizrnové placky s restovanou hlívou a hummusem	102
Falafel – křupavé cizrnové kuličky plné živin	103
KLÍČENÍ	104
Bowl – nutričně vyvážená miska	105
Bowl s kuřetem	105
ODPOLEDNÍ SVAČINY	106
Kari hummus s mangem a olivovým olejem	107
Quiche se špenátem a sýrem	108
VEČEŘE	110
Bílková omeleta se zeleninou	111
Vaječná omeleta s uzeným tofu	111
Otrubová pizza se žampiony a tvarůžky	112
Květáková pizza	112
Květáková polévka na kari s mozzarellou	114
Hustá rajčatová polévka s mozzarellou	114
Brokolicová polévka	115
Lehce pikantní rybí polévka s rajčaty	115
Jak šel čas...	116
Pečený candát se salátkem	116
Máslová ryba na grilu se zeleninou	118
Filírovaný tuňák s grilovanou zeleninou	118
Cuketové špagety s kozím sýrem a mandlemi	120
Červená řepa se zastřeným vejcem	121
Saláty	122
Salát s trhaným kachním prsem	124
Salát s kozím sýrem a červenou řepou	125
MEDVĚDÍ ČESNEK	126
Pesto z medvědího česneku	127
Pickles	128
ODSTRAŇ PŘEKÁŽKY	130

ZDRAVÉ MLSÁNÍ	132
<i>PŘÍBĚH ČOKO DORTU V NAŠEM TĚLE.....</i>	<i>134</i>
Tvarožník	136
Strouhaný tvarohový koláč	137
Letní tvarohový koláč se zahradním ovocem.....	138
Smetanovo-tvarohový dortík.....	139
NEJVHODNĚJŠÍ SLADIDLO – JE, ČI NENÍ?	140
Tvarohový dortík na kokosovém korpusu	141
Tvarohový želé dort	142
Tvarohový dortík s meruňkami na čokopiškotě	143
Míša dort	144
Smetanovo-kakaový DUO dortík	145
Kuskusovník	146
Pudinkový koláč.....	147
Nepečený cheesecake	148
Čokoládový cheesecake s mascarpone.....	149
Tvarohový cheesecake.....	150
Limetkový cheesecake s kokosem na vločkovém korpusu.....	151
Dýňový cheesecake	152
Medovník	153
Mrkvová buchta s čokoládou.....	154
Mrkvový dort.....	155
KOKOS	156
Kokosová buchta	157
Kokosová roláda s tvarohem a malinami.....	158
Bounty tyčinky.....	159
Makovec s brusinkami a švestkami.....	160
Makový koláč s jablky	161
Makový koláč s hruškami.....	162
Makovník z celozrnné špaldové mouky	163
Lehoučký dortík s hruškami	164
Raw dortík s lesním ovocem	165
Dortík s borůvkami	166
Špaldové muffiny s kokosem a banánem	167
Dýňové muffiny s jablíčkem.....	168
Dýňový dort.....	169
Jablečný dort	170
Jablečný koláč ve smetaně na kokosovovločkovém korpusu.....	171
Kynutý makový závin	172
Celozrnná vánočka z hladké špaldové mouky.....	173
Koláče s jablky	174
Buchtičky se šodó	175
Celozrnné frgály – tvarohové a makové	176
Jablíčková bábovka z ovesných vloček.....	178
Tiramisu s domácími piškoty	179
Ovocný nanuk.....	180
Vánoce a vaječný likér	180
Marmeláda	181
JAK ZNIČIT podkožní TUK, který NECHCEME?	182