

Obsah

O autorkách	7
Úvod: Obezita bestsellerem	9
Labužníkem i při hubnutí	9
Jak s knihou pracovat	10
Jak skládat jednotlivé chody	11
Variabilní sestavení jídelníčku	12
Závěrečné slovo před vařením	14

snídaně

Tvaroh s červenou kapií, rohlík	15
Tvarohová mozaika se zeleninou, pečivo s rostlinným tukem	15
Pažitkový tvaroh, chléb s rostlinným tukem a zeleninou	15
Cottage, chléb, ředkvičky	16
Sýrová pomazánka s česnekem, paprika, rohlík	16
Chléb obložený drůbežím salámem a rajčetem	16
Mrkvová pomazánka s vejcem, rohlík	17
Obložená bageta se sýrem a zeleninou	17
Játrová paštika, chléb, zelená paprika	17
Žemle se sýrem a paprikou	18
Salámovo-sýrová pomazánka, dalašánek, žlutá paprika	18
Rohlík se sýrem a šunkou, bílá káva	18
Obložený chléb s vejcem a sýrem, zelenina	19
Vejce naměkko, chléb, zelenina, bílá káva	19
Vaječná pomazánka s pažitkou, chléb, rajče	19
Vaječná omeleta, chléb, salátová okurka	20
Míchané vejce s ředkvičkami a naťovou cibulkou, chléb	20
Sázené vejce se šunkou, okurka, chléb	20
Toast s křenovým tvarohem, lososem a ledovým salátem	21
Tuňáková pomazánka s křenem, rohlík	21
Tuňák ve vlastní šťávě s naťovou cibulkou, chléb s rostlinným tukem	21

Sardinky v tomatové marinádě s cibulí, chléb	22
Luncheon meat, sýr, kmínový chléb	22
Pomazánka z uzené makrely se sýrem, chléb	22
Nastavovaná rybí pomazánka, chléb	23
Pečivo s rostlinným tukem light a džemem, mléko	23
Medové müsli s oříšky, bílý jogurt, kakao	23
Ovocný jogurt s makovkou, rostlinný tuk, bílá káva	24
Kaše z ovesných vloček s kakaem / s ovocem	24
Tvarohový krém s ovocem	24

obědy

Hovězí kýta na víně, těstoviny	25
Hovězí na rajčatech s provensálským kořením, rýže	26
Vařené hovězí maso, houbová omáčka, houskový knedlík	27
Lasagne zapečené s mletým masem	28
Sekaná s houbami, zeleninová obloha, chléb	29
Vepřové plátky s bylinkovou omáčkou, těstoviny	30
Telecí plněná kapsa v zeleninovém talíři	31
Kapustové závitky s drůbežím masem, brambory	32
Kuřecí kostky na celeru, rýže, hlávkový salát	33
Kuřecí kousky na medu, rýže, ledový salát se strouhanou mrkví	34
Kuřecí plněná roláda, chléb, kyselá okurka	35
Kuřecí prsa zapečená v jogurtu, zeleninová rýže	36
Krůtí gyros se zelným salátem, celozrnné pečivo	37
Krůtí směs zapečená v parmezánu s oblohou z rajčat a okurek	38
Kuskus s fazolkami a drůbežím masem	39
Špagety s krůtím masem v houbové omáčce	40
Kapr na bylinkovém másle, brambory, sterilovaný salát	41
Kapr po toskánsku, dalať, ledový salát	42
Mořská štika se zeleninou pečená v alobalu, americké brambory, barevné papriky	43
Pečený losos, brambory, zeleninový salát s jogurtem	44
Pečený pstruh na bylinkách, brambory s paprikovou oblohou	45
Treska nadívaná lososem, brambory	46
Tuňák se salátem z fazolek, kmínový chléb	47

Vepřová játra po mlynářsku, bramborová kaše, salát z červené řepy	48
Vepřové s tofu na čínský způsob s nudlemi	49
Vepřové maso zapečené se žampiony a sójou, salát	50
Zeleninové špagety s tofu	51
Bramborové nočky se zelím a brynzou	52
Kuskus s hříbky, slunečnicový chléb	53
Těstoviny s rajčaty a sýrem feta	54
Tvarohové lívanečky s borůvkami	55
Tvarohové knedlíky s broskvemi	56

večeře

Grilovaný hovězí steak, nové brambory se zeleninou	57
Vepřové medailonky na grilu, bramborový salát, obloha z okurky a rajčat	58
Telecí medailonky nadivoko se zeleninou, rýže	59
Kuře pečené se zeleninovou nádivkou, brambory	60
Nádivka s houbami a masem, zeleninová obloha	61
Knedlíčky z krabích tyčinek v zeleninovém salátě	62
Pstruh na česneku, zelný salát s křenem, chléb	63
Pikantní rybí filé s kuskusem	64
Grilované plátky Smacker s brambory v alobalu	65
Lečo, párky Shmaky, celozrnné pečivo	66
Bramborový guláš s masem a tofu	67
Pikantní fazole se sójovými plátky	68
Luštěninový mix Bonduelle	69
Bramborová hnízdečka s olomouckým tvarůžkem, zeleninová obloha	70
Bramborové špalíčky s houbami na tymiánu	71
Grilovaný hermelín v alobalu, dalať	72
Grilovaný žampionový špíz	73
Marinované papriky se sýrem a celozrnnou večkou	74
Plněné ravioly se sýrovou omáčkou	75
Tvarohové knedlíčky s bylinkami a sýrovou omáčkou	76
Žampiony se špenátovou náplní, brambory	77
Letní salát z fety s celozrnnou večkou	78
Letní salát s kuskusem	79

Okurkový salát s tuňákem, celozrnné pečivo	80
Plněná rajčata po sicilsku s kuskusem, toastový chléb	81
Sýrový salát s jablky	82
Zelný salát s ovocem, mandlemi a krůtím masem	83
Fazolová polévka s masem	84
Hovězí polévka se sýrovo-fridátovými nudličkami	85
Mrkvová pomazánka s vejcem a sýrem, obloha ledový salát, kmínový chléb	86
Rybí pomazánka s mrkví, chléb	87
Sýrová nastavovaná pomazánka, slunečnicový chléb	88

moučníky

Borůvkový kynutý koláč s tvarohem	89
Broskvový tvarohový dort	89
Jablka v pudinku	90
Jahodový pohár na způsob tiramisu	90
Jahody v jogurtu sypané skořicí	91
Jogurtový dezert s oříšky	91
Kokosový tvaroh s ovocem	92
Křehký celozrnný koláč s mandlovým sněhem	92
Ledová káva se zmrzlinou	93
Malinová zmrzlina	93
Mrkvové košíčky	94
Nastavený pudinkový krém s letním ovocem	94
Nízkokalorické tiramisu	95
Ovocný salát se sýrem	95
Pohár se zmrzlinou, ovocem a sezamovými kousky	96
Rybízovo-meruňkový mražený dezert	96
Smažená jablíčka	97
Sněhové noky s ovocem a vanilkovou omáčkou	97
Pohár Stracciatella s lesním ovocem	98
Tažený závin s jablky	98
Energetické hodnoty a složení potravin	99
Suroviny na 4 porce	115