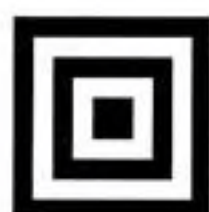


# Obsah



|                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>ÚVOD .....</b>                                            | <b>5</b>      |
| <b><i>Co je vlastně krabičková dieta?.....</i></b>           | <b>6</b>      |
| Lze s krabičkovou dietou hubnout bez pocitu hladu? .....     | 6             |
| Základní principy úspěšnosti krabičkové diety .....          | 7             |
| Jak si ušetřit čas při přípravě krabičkové diety?.....       | 7             |
| <b><i>Kolik bychom měli správně vážit?.....</i></b>          | <b>8</b>      |
| BMI index.....                                               | 8             |
| Jednostranně zaměřené diety, hladovění a jo-jo efekt .....   | 8             |
| <b><i>Energetická hodnota potravin .....</i></b>             | <b>10</b>     |
| Tuky.....                                                    | 11            |
| Bílkoviny.....                                               | 11            |
| Sacharidy .....                                              | 12            |
| <b><i>Vitaminy .....</i></b>                                 | <b>18</b>     |
| Co jsou to vitaminy a jaký mají význam ve výživě? .....      | 18            |
| <b><i>Vláknina – nezbytný pomocník při hubnutí .....</i></b> | <b>22</b>     |
| <b><i>Co je to glykemický index potravin?.....</i></b>       | <b>24</b>     |
| <b><i>Základ celodenního jídelníčku.....</i></b>             | <b>26</b>     |
| Jaké potraviny jsou vhodné? .....                            | 27            |
| Jakým potravinám je nutné se vyhýbat? .....                  | 27            |
| Stručně o jednotlivých druzích potravin.....                 | 27            |
| Jak oklamat tělo při pocitu hladu či chuti na sladké .....   | 30            |
| <b><i>Důležitý je také dostatek tekutin a pohyb.....</i></b> | <b>31</b>     |
| Proč je tak důležitý příjem tekutin? .....                   | 31            |
| Bez pohybu to nejde.....                                     | 31            |
| <b><i>Proč se nám někdy nedaří hubnout? .....</i></b>        | <b>32</b>     |
| Dodržujete všechny zásady krabičkové diety?.....             | 32            |
| Překyselení organismu.....                                   | 32            |
| <b>JÍDELNÍČKY .....</b>                                      | <b>33</b>     |
| <b><i>Jídelníček 1–70 .....</i></b>                          | <b>34–103</b> |

## RECEPTY ..... 104

### *Jak "bezbolestně" snížit příjem energie? ..... 104*

### **Obilninové snídaně ..... 106**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Ovesná kaše.....                       | 106 |
| Pohanková kaše.....                    | 106 |
| Müsli z ovesných vloček s jablkem..... | 107 |
| Domácí pražené müsli.....              | 107 |
| Zapékané müsli.....                    | 107 |

### **Vaječné pokrmy..... 108**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Vařená vajíčka.....             | 108 |
| Volské oko.....                 | 108 |
| Míchaná vajíčka s cibulkou..... | 109 |
| Šunková omeleta.....            | 109 |
| Omeleta s hráškem.....          | 109 |

### **Pomazánky ..... 110**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Vajíčková pomazánka s pažitkou.....                | 110 |
| Pomazánka ze šunky a sýra.....                     | 110 |
| Pikantní pomazánka ze sýra Cottage s paprikou..... | 110 |
| Sýrová pomazánka z tvarohu.....                    | 111 |
| Pomazánka z taveného sýra.....                     | 111 |
| Papriková pomazánka.....                           | 111 |
| Budapešťská pomazánka.....                         | 112 |
| Mrkvová pomazánka.....                             | 112 |
| Zeleninový tatarák.....                            | 112 |
| Jarní pomazánka.....                               | 112 |
| Pomazánka tzatziky.....                            | 113 |
| Mletá zeleninová pomazánka.....                    | 113 |
| Pomazánka ze sterilovaného zelí.....               | 113 |
| Pomazánka ze sterilované kukuřice.....             | 113 |
| Houbová pomazánka.....                             | 114 |
| Fazolová paštika.....                              | 114 |
| Nepravá humrová pomazánka.....                     | 114 |
| Tvarohová pomazánka s křenem.....                  | 114 |
| Celerová pomazánka s mrkví a křenem.....           | 115 |
| Rajčata plněná pomazánkou.....                     | 115 |
| Pomazánka ze zbylého králíčího masa.....           | 115 |
| Pomazánka z drůbežího masa s mrkví a jablkem.....  | 116 |
| Pomazánka z vařeného hovězího masa.....            | 116 |
| Pomazánka z rybího filé.....                       | 116 |
| Pomazánka z rybího filé s celerem a jablky.....    | 116 |
| Pomazánka z tresčích jater.....                    | 117 |
| Humrová pomazánka z krabích tyčinek.....           | 117 |
| Pomazánka z krabích tyčinek s lučinou.....         | 117 |

## ***Lehké zeleninové saláty ..... 118***

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Rajčatový salát.....                       | 118 |
| Rajčatový salát s koprem .....             | 118 |
| Rajčata s mozzarellou.....                 | 119 |
| Okurkový salát.....                        | 119 |
| Okurkový salát s jogurtem .....            | 119 |
| Hlávkový salát.....                        | 119 |
| Hlávkový salát s jogurtovou zálivkou ..... | 120 |
| Ledový salát s kukuřicí .....              | 120 |
| Jednoduchý zelný salát.....                | 120 |
| Zelný salát s paprikou .....               | 120 |
| Zelný salát s křenem.....                  | 121 |
| Zelný salát s mrkví a křenem .....         | 121 |
| Salát z červeného zelí .....               | 121 |
| Zelný salát s červenou řepou.....          | 122 |
| Salát z kyselého zelí s mrkví .....        | 122 |
| Míchaný salát z čínského zelí .....        | 122 |
| Pestrý zeleninový salát.....               | 122 |
| Salát z červené řepy .....                 | 123 |
| Cuketový salát s mrkví.....                | 123 |
| Mrkvový salát s hráškem .....              | 123 |
| Mrkvový salát s ananasem.....              | 124 |
| Celerový salát s mrkví a křenem .....      | 124 |
| Pórkový salát .....                        | 124 |
| Ředkvičkový salát s kedlubnou.....         | 124 |
| Salát z fazolek a rajčat .....             | 125 |
| Ovocný salát.....                          | 125 |
| Jogurtový ovocný salát.....                | 125 |

## ***Saláty vhodné jako hlavní pokrm ..... 126***

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou .....    | 126 |
| Kuřecí salát po šopsku .....                | 126 |
| Těstovinový salát s kuřecím masem.....      | 127 |
| Těstovinový salát se žampiony .....         | 127 |
| Těstovinový salát s tuňákem .....           | 127 |
| Těstovinový salát s krabími tyčinkami.....  | 128 |
| Zeleninový salát s krabími tyčinkami.....   | 128 |
| Rýžový salát se zeleninou .....             | 128 |
| Rybí salát.....                             | 129 |
| Salát z vařeného hovězího masa .....        | 129 |
| Vajíčkový salát s paprikou a kukuřicí ..... | 129 |
| Salát z cherry rajčátek s vajíčkem .....    | 130 |
| Rajčatový salát se sýrem .....              | 130 |
| Hlávkový salát se sýrem.....                | 130 |
| Sýrový salát s vejci a paprikou .....       | 131 |
| Salát z čínského zelí s tofu .....          | 131 |
| Šopský salát .....                          | 131 |

|                                                    |                |
|----------------------------------------------------|----------------|
| <b>Polévky .....</b>                               | <b>132</b>     |
| Tukožroutská polévka.....                          | 132            |
| Zeleninový boršč .....                             | 132            |
| Zelnice.....                                       | 133            |
| Polévka z čerstvého zelí s rajčaty .....           | 133            |
| Rajská polévka s vločkami.....                     | 134            |
| Rychlá zeleninová polévka .....                    | 134            |
| Zeleninová polévka s bramborem.....                | 134            |
| Rychlá kapustičková polévka .....                  | 134            |
| Fazolková polévka se šunkou.....                   | 135            |
| Fazolková polévka nakyselo .....                   | 135            |
| Polévka z ovesných vloček.....                     | 135            |
| Česnečka.....                                      | 136            |
| Asijská polévka .....                              | 136            |
| Polévka ze strouhaných brambor .....               | 136            |
| Dýňová polévka .....                               | 137            |
| Čočková polévka s kyselým zelím .....              | 137            |
| Polévka z cizrny a rajčat.....                     | 137            |
| Studená okurková polévka .....                     | 137            |
| <br><b>Těstoviny a rýže .....</b>                  | <br><b>138</b> |
| Těstoviny s rajčaty.....                           | 138            |
| Vřetenka s rajčaty a nivou .....                   | 139            |
| Špagety s čínskou omáčkou.....                     | 139            |
| Vietnamské kuřecí nudle .....                      | 140            |
| Zelné flíčky .....                                 | 140            |
| Těstoviny s kuřecím masem a se špenátem.....       | 140            |
| Těstoviny zapečené s brokolicí a nivou.....        | 141            |
| Mušličky zapečené se šunkou a hráškem .....        | 141            |
| Těstoviny s krabími tyčinkami.....                 | 141            |
| Těstoviny zapečené s drůbeží šunkou .....          | 142            |
| Vrtulky zapečené s hlívou.....                     | 142            |
| Kuskusoto .....                                    | 142            |
| Kuskus s tuňákem.....                              | 143            |
| Rizoto s tuňákem .....                             | 143            |
| Špenátové rizoto se žampiony .....                 | 143            |
| Rýže zapečená s fazolkami .....                    | 143            |
| <br><b>Jídla z brambor, zeleniny a hub .....</b>   | <br><b>144</b> |
| Bramborový guláš.....                              | 144            |
| Brambory zapečené s kuřecím masem a se zelím ..... | 145            |
| Lečo se šunkovým salámem.....                      | 145            |
| Zelenina zapečená se šunkou.....                   | 145            |
| Zelenina se sýrem .....                            | 146            |
| Zeleninová buchtička.....                          | 146            |
| Brokolice po indicku .....                         | 147            |
| Brokolice se sýrem.....                            | 147            |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Květák zapečený s hlívou .....        | 147 |
| Fazolková smaženice .....             | 148 |
| Fazolková smaženice se žampiony ..... | 148 |
| Papriky na smetaně .....              | 148 |
| Paprikový pekáček .....               | 149 |
| Cuketová pánev .....                  | 149 |
| Česneková zeleninová směs .....       | 149 |
| Kyselé zelí se zeleninou .....        | 150 |
| Kapustové řízky z trouby .....        | 150 |
| Pikantní žampiony se zeleninou .....  | 150 |
| Guláš z hlívy .....                   | 151 |
| Hlíva nadivoko podušená .....         | 151 |

## ***Luštěniny a sójové maso ..... 152***

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Hrách zapečený se zelím .....          | 152 |
| Fazole s kuřecím masem .....           | 152 |
| Fazole se zelím .....                  | 153 |
| Čočka nakyselo se sázeným vejcem ..... | 153 |
| Cizrna s česnekem .....                | 154 |
| Čína ze sójových kostek .....          | 154 |
| Znojemský guláš ze sójového masa ..... | 154 |
| Sójové kostky s fazolemi .....         | 155 |
| Sójové kostky s hlívou .....           | 155 |

## ***Šmakoun ..... 156***

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Šmakoun jako steak .....         | 156 |
| Šmakoun se zeleninou .....       | 156 |
| Šmakouní mozeček .....           | 157 |
| Šmakoun s rajskou omáčkou .....  | 157 |
| Šmakoun na houbách .....         | 157 |
| Šmakoun s hlívou ústřičnou ..... | 158 |
| Řízky ze šmakounu .....          | 158 |
| Šmakoun v jogurtovém obalu ..... | 158 |
| Šmakoun se sýrovou omáčkou ..... | 159 |
| Šmakoun zapečený se sýrem .....  | 159 |

## ***Ryby ..... 160***

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Dušený kapr s petrželkou .....                | 160 |
| Kapr na paprice s jogurtem .....              | 160 |
| Pstruh zapečený s rajčaty .....               | 161 |
| Filátka z lososa se špenátovými nudlemi ..... | 161 |
| Lososí steak .....                            | 162 |
| Losos pečený v alobalu .....                  | 162 |
| Rybí filé s lečem .....                       | 162 |
| Opečené rybí filé .....                       | 163 |
| Rybí filé s pórkem .....                      | 163 |
| Rybí filé po asijsku .....                    | 163 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Rybí filé s pažitkovou omáčkou .....     | 164 |
| Pangasius pečený se zeleninou .....      | 164 |
| Pangasius s fazolkami .....              | 164 |
| Pangasius zapečený se špenátem .....     | 165 |
| Pangasius s kuskusem .....               | 165 |
| Treska zapečená s rajčaty .....          | 166 |
| Treska zapečená s koprovou omáčkou ..... | 166 |
| Tuňák se žampiony .....                  | 166 |
| Makrela zapečená s brambory .....        | 167 |
| Tuňák s fazolkami .....                  | 167 |

## **Kuře .....** 168

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Kuřecí rizoto + Kuřecí polévka s rýží .....     | 168 |
| Kuřecí řízek s ananasem .....                   | 169 |
| Kuřecí řízek v jogurtové marinádě .....         | 169 |
| Kuře s lučinou a houbami .....                  | 169 |
| Kuřecí plátky se šunkou a brokolicí .....       | 170 |
| Kuře s mraženou zeleninovou směsí a sýrem ..... | 170 |
| Kuřecí nudličky s pórkem .....                  | 170 |
| Čínské kuřecí nudličky .....                    | 171 |
| Kuřecí nudličky se zeleninou .....              | 171 |
| Marinovaný kuřecí špíz .....                    | 172 |
| Pečený kuřecí špíz s jogurtem .....             | 172 |
| Kuřecí závitky s náplní s oříšky .....          | 172 |
| Kuřecí roládky se špenátem .....                | 173 |
| Kuřecí špalíčky v leču .....                    | 173 |
| Křehké kuřátko s česnekem .....                 | 174 |
| Kuře na leču .....                              | 174 |
| Kuře na leču s rýží .....                       | 174 |
| Kuře pečené s naloženou zeleninou .....         | 175 |
| Kuřecí stehenní řízky pečené na hořčici .....   | 175 |
| Kuřecí stehýnka v alobalu .....                 | 176 |
| Rychlý kuřecí guláš .....                       | 176 |
| Kuřecí játra se zeleninou .....                 | 176 |
| Kuřecí játra v leču .....                       | 177 |

## **Krůta, králík, jehněčí .....** 178

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Krůtí steak .....                       | 178 |
| Krůtí řízek protýkaný šunkou .....      | 178 |
| Krůtí plátek v jogurtové marinádě ..... | 179 |
| Krůtí nudličky se zeleninou .....       | 179 |
| Krůtí nudličky po čínsku .....          | 179 |
| Králík na česneku .....                 | 180 |
| Králík na jogurtu .....                 | 180 |
| Králík na paprice .....                 | 180 |
| Jehněčí na houbách .....                | 181 |
| Jehněčí roládka se zelím .....          | 181 |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>Hovězí a telecí maso .....</b>          | <b>182</b> |
| Hovězí s paprikovou omáčkou .....          | 182        |
| Hovězí plátky se šunkovými nudličkami..... | 182        |
| Přírodní roštěnky .....                    | 183        |
| Roštěná po znojemsku .....                 | 183        |
| Chilli con carne – mexický guláš.....      | 184        |
| Hovězí maso s fazolkami .....              | 184        |
| Přírodní telecí plátek.....                | 185        |
| Podušené telecí kostičky s hráškem .....   | 185        |
| <b>Vepřové maso .....</b>                  | <b>186</b> |
| Přírodní vepřový plátek .....              | 186        |
| Vepřová panenka s fazolkami a křenem ..... | 186        |
| Pálivé vepřové nudličky .....              | 187        |
| Katův šleh .....                           | 187        |
| Vepřové plátky s houbami .....             | 188        |
| Vepřové plátky s brokolicí .....           | 188        |
| Záhorácký závitok.....                     | 188        |
| Plněná masová kapsa .....                  | 189        |
| Vepřové kostky s hořčičnou omáčkou .....   | 189        |
| <b>Mleté maso.....</b>                     | <b>190</b> |
| Biftečky z mletého masa .....              | 190        |
| Mleté čili biftečky .....                  | 190        |
| Papriky plněné mletým masem .....          | 191        |
| Špíz z mletých kuliček.....                | 191        |
| <b>Přílohy.....</b>                        | <b>192</b> |
| Vařené brambory .....                      | 192        |
| Vařené brambory s máslem.....              | 192        |
| Opékané brambory .....                     | 192        |
| Bramborová kaše .....                      | 192        |
| Bramborový salát.....                      | 193        |
| Dušená rýže.....                           | 193        |
| Brokolicová rýže .....                     | 193        |
| Vařené těstoviny.....                      | 193        |
| Kuskus se zeleninou .....                  | 194        |
| Celozrnné knedlíky z hrníčků .....         | 194        |
| Dušený špenát.....                         | 194        |
| Dušená mrkev .....                         | 195        |
| Dušené fazolky.....                        | 195        |
| Brokolice jako příloha.....                | 195        |
| Kedlubnové zelí.....                       | 195        |
| Cizrna jako příloha.....                   | 196        |
| Zelenina vařená v páře.....                | 196        |
| Podušená mražená zelenina.....             | 196        |
| Podušená čerstvá zelenina.....             | 197        |
| Domácí celozrnný chléb .....               | 197        |