

Obsah

Úvod	11
Dělená strava dříve a dnes	12
Je dělená strava opravdu pro každého?	13
Pozor začínáme... ..	14
Jezte jinak, ale ne méně... ..	15
Podrobné rozdělení potravin	16
<i>Skupina potravin – bílkoviny</i>	16
<i>Skupina potravin – škroby</i>	17
<i>Skupina potravin – neutrální potraviny</i>	17
O krok hlouběji aneb dělená strava a chemie	18
Jídlem k upevnění zdraví aneb o některých potravinách podrobněji ...	19
Chléb	19
Těstoviny	19
Mléko	20
Mléčné produkty	20
Sýry	20
Máslo a margaríny	21
Vejce	21
Uzeniny	21
Cukr	22
Sladidla	22
Čokoláda	22
Med	23
Sůl	23
Ovoce	24
Zelenina	24
Rajčata	25
Luštěniny	25
Pitný režim	26
Limonády a džusy	26
Ovocný čaj	27
Bylinný čaj	27
Káva	28
Alkohol	28

Tipy pro hubnutí dělenou stravou	29
Než začneme vařit... ..	30

DEN ZAČÍNÁ SNÍDANÍ...

<i>Bílkovinná snídaně</i>	31
<i>Škrobová snídaně</i>	32
<i>Neutrální snídaně</i>	33

... A POKRAČUJE PŘESNÍDÁVKOU

<i>Bílkovinná přesnídávka</i>	34
<i>Škrobová přesnídávka</i>	34
<i>Neutrální přesnídávka</i>	35

NOVÁ ENERGIE K OBĚDU

Polévka je grunt

BÍLKOVINNÉ POLÉVKY

Drůbeží polévka s pažitkovým kapáním	37
Vývar s vejcem	37
Letní rajčatová polévka	37
Rychlá pórková polévka s vejcem	38

ŠKROBOVÉ POLÉVKY

Bramborová polévka	38
Kroupová skleněnka	38
Domácí česnečka	39
Krupicová polévka se zeleninou	39
Cuketka	39
Krémová zeleninová polévka	40
Výživná polévka z ovesných vloček	40
Čočková polévka	40
Jemná fazolová polévka	41
Luštěninová hrstková polévka	41
Rýžová polévka s jarní zeleninou	41

NEUTRÁLNÍ POLÉVKY

Celerová polévka po francouzsku	42
Zapečená cibulová polévka	42
Jemná květáková polévka	42
Krémová zeleninová polévka	43
Rakouská polévka	43

Nejlepší recepty na oběd

BÍLKOVINNÉ POKRMY

■ Z drůbeže

Pravý kuřecí steak	44
Kuřecí prsa v obloze	44
Květákové kari s kuřecím masem	45
Maso v mrkvi	45
Krůtí plátky po kremžsku	45
Flamendr	46
Čínská pánev	46

■ Z ryb

Smetanové rybí filé	47
Rybí filé na zelenině	47
Losos s mandlemi	47
Gurmánský pstruh	48
Pikantní kapr se šunkou a žampiony v alobalu	48
Kapří špíz	49

■ Z dalších druhů masa

Hovězí maso po čínsku	49
Zeleninový steak	50
Zahrada v hrnci	50
Karbanátky	50

■ Omelety

Klasická omeleta	51
Španělská omeleta	51
Italská omeleta	52
Brokolicová omeleta	52
Tuňáková omeleta	52

■ Další bílkovinné pokrmy

Zapečené fazolové lusky se sýrem	53
--	----

Vydatná zeleninová pánev	53
Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku	54
Sójové maso na čínský způsob	54
Bezmasý prejt	55
ŠKROBOVÉ POKRMY	
■ Z těstovin	
Těstovinové cukety	56
Špagety se žampiony	56
Těstoviny s houbovou omáčkou	56
Špagety s pikantní omáčkou	57
Brokolicové těstoviny	57
Pálivé těstoviny	58
Těstoviny s pórkem	58
Letní těstovinový salát	58
■ Rýže	
Rýžovo-houbový kuba	59
Letní rizoto	60
Italské risoto ai funghi	60
Zeleninová paella	61
■ Z brambor	
Provensálský bramborový nákyp	61
Americké brambory	62
Bramborové špízy	62
Pečené brambory v alobalu	63
Pečené kořeněné brambory	63
Křupavé brambory	63
Lahodné bramborové plátky	64
Brambory ve slupce	64
Chlupaté knedlíky ze syrových a vařených brambor	64
Rychlé chlupaté knedlíky	65
Sýrový bramboráček	65
■ Ze zeleniny	
Květákové kari	66
Bramborovo-kapustový hrnec	66
■ Ostatní pokrmy	
Kořeněný fazolový guláš	67
Pohankové rizoto	67

NEUTRÁLNÍ POKRMY

Květák zapečený se žampionovou omáčkou	68
Kedlubny dušené s mrkví	68
Zeleninový nákyp	68

A CO TAKHLE MALÁ SVAČINKA ANEB RYCHLÝ PŘÍSUN SIL ODPOLEDNE

<i>Bílkovinná svačinka</i>	69
<i>Škrobová svačinka</i>	70
<i>Neutrální svačinka</i>	70

VEČEŘE – HARMONICKÝ ZÁVĚR DNE

Rafinované zeleninové saláty

BÍLKOVINNÉ SALÁTY

Tuňákový salát	72
Salát z pečených rajčat	72
Pikantní rajčatový salát	72
Císařský salát	73

ŠKROBOVÝ SALÁT

Znojemský fazolový salát	73
--------------------------------	----

NEUTRÁLNÍ SALÁTY

Vidovský zelný salát	73
Zelný salát s křenem	74
Mixovaný vitaminový salát	74
Jemný zelný salát	74
Křupavý salát z čínského zelí	74
„Oční“ salát	75
Svěží mrkvový salát s křenem	75
Rajčatový salát s mozzarellou	75
Jednoduchý salát z červené řepy	76
Řecké letní tzatziky	76
Vitaminový zeleninový salát	76

MALÉ SLANÉ DROBNOSTI

BÍLKOVINNÉ SLANÉ DROBNOSTI

Míchaná vejce s rajčaty	77
Kolumbovo vejce	77
„Vaječná“ pomazánka	77
Sýrová pomazánka	78

NEUTRÁLNÍ SLANÉ DOBROTY

Havířská pomazánka	78
Mlsný jazyk	78
Česneková bleskovka	79
Tvarohová „budapešť“	79
Ředkvičková pomazánka	79
Pomazánka à la humr	79
Papriky se sýrovým dipem	80
Sýrový dort s ředkvičkami	80

OVOCE VE VŠECH PODOBÁCH...

BÍLKOVINNÉ SLADKÉ DOBROTY

Melounová miska	81
Melounové kuličky v citronovém krému	81
Citrusový pohár	81
Plněné grapefruity po francouzsku	82
Jahodová zmrzlina	82
Horké maliny s vanilkovou zmrzlinou	82
Letní ovocný salát	82
Podzimní ovocný salát	83
Osvěžující salát	83

ŠKROBOVÉ SLADKÉ DOBROTY

Nepečený ovocný dort	83
Piškotový dezert	83
Pečená jablka s tvarohovou čepičkou	84
Jablkový dezert	84
Grilované banány	84
Rychlý banánový dezert	81
Ovesná miska s banánem	85

Banánové pohlázení	85
Zimní meruňkový jogurt	86
Ranní müsli	86
Rýže s banánem	86
Banán se šlehačkou	86
Banánová zmrzlina	86
NEUTRÁLNÍ SLADKÉ DOBROTY	
Ovocný tvaroh	87
Borůvkový tvaroh	87
Ořechový jogurt	87

KDYŽ NÁS HONÍ MLSNÁ

ŠKROBOVÉ SLADKOSTI

Borůvkový dort	88
Müsli koláč s jablky	88
Ovesné pagáče	89
Ovesné dukátky se zavařeninou	90
Domácí müsli tyčinky	90
Křupavé snídaňové müsli	90
Sladké bochánky	91
Mrkvové polštářky	91
Univerzální těsto z tvarohu	92
Ovesná kaše	92
Jáhlová kaše	93
Pohanková kaše	93
A ZÁVĚREM DOMÁCÍ CHLEBA, DALAMÁNKY, PIZZA A PODOBNĚ...	
Domácí ořechový chléb	94
Tmavý dýňový chléb	95
Egyptský chléb	95
Česneková bageta	96
Kmínové placky	96
Kmínové dalaťmanky	97
Celozrnné žemličky	97
Sýrové sušenky	97
Pizza koláč	98
Česnekový chlebiček	98

NA ZDRAVÍ...

BÍLKOVINNÉ NÁPOJE

Medový punč	99
Jahodový koktejl	99
Jahodová bowle	99
Letní frappé	100
Koktejl ze zahrádky	100

NEUTRÁLNÍ NÁPOJE

Vital drink	100
Fitnes drink	100
Meruňkový koktejl	101
Domácí kefír	101

Můj tip závěrem	103
------------------------------	-----

Seznam doporučené literatury	104
---	-----