

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	13
<b>Strava a imunita</b> .....	15
Makroživiny .....	16
Tuky .....	16
Bílkoviny .....	17
Sacharidy .....	18
Mikronutrienty .....	19
Vitamin A .....	19
Vitamin B <sub>6</sub> .....	20
Vitamin B <sub>9</sub> .....	20
Vitamin B <sub>12</sub> .....	20
Vitamin C .....	20
Vitamin D .....	20
Vitamin E .....	21
Železo .....	21
Zinek .....	21
Měď .....	22
Selen .....	22
Antioxidanty .....	22
Tipy pro podporu imunity .....	23
<b>Zdravý imunitní talíř</b> .....	24
<b>Strava pro silnou imunitu</b> .....	25
Vhodné a nevhodné potraviny .....	26

# Receptář

## Jídla a nápoje s vysokým obsahem vitamínu C

Pomazánka z červené řepy .....	34
Pomazánka z červené řepy s křenem .....	34
Carpaccio z kedlubny s bylinkovým pestem .....	35
Čalamáda z grilovaných paprik .....	36
Polévka z bršlice kozí nohy .....	37
Polévka s červenou čočkou a řapíkatým celerem .....	38
Květáková polévka se šafránem .....	39
Vegetariánský boršč s kokosovou smetanou .....	40
Pikantní růžičková kapusta .....	41
Brokolicové párty koláčky .....	42
Restovaná brokolice s jogurtovým dipem .....	43
Hráškové lusky se zázvorem a zeleninou .....	44
Kuřecí kousky pečené na červeném zelí .....	45
Listový divoký salát s granátovým jablkem .....	46
Salát z pomerančů a fenyklu .....	47
Citrusový salát s ananasem a mátovým pestem .....	48
Sváteční ovocný salát .....	49
Fitness sušenky se sušenými plody aronie (černého jeřábu) .....	49
Čaj ze sušených plodů rakytníku .....	50
Smoothie z černého rybízu a angreštu .....	50
Papájové smoothie .....	50
Omáčka z rakytníku .....	51
Domácí šípkový olej .....	51
Koktejl z čerstvých šípků a manga .....	52
Domácí jahodový džus .....	52
Čerstvá grepová limonáda .....	53

## Jídla a nápoje s vysokým obsahem antioxidantů

Fazolová pomazánka s indickým kořením .....	56
Ředkvičková pomazánka s avokádem .....	57
Šiitake v sójové omáčce .....	57
Špenátová polévka .....	58
Houby šiitake v miso polévce s řasou a nudlemi .....	59
Mrkvová polévka se zázvorem .....	60
Pečená červená řepa s kedlubnou a piniovými oříšky .....	61
Dušené artyčoky .....	62
Pečené zelené fazolky s koprem a pekanovými ořechy .....	63
Tagliatelle z mrkve a cukety s pestem .....	64
Dušená kapusta s rýží .....	65
Krůtí pečínka na červeném zelí s kaštany .....	66
Pečený losos s dušenými artyčoky a česnekovou zálivkou .....	67
Salát z červené čočky a ředkviček .....	68
Salát ze špenátových listů s pekanovými ořechy .....	69
Salát s hlívou ústřičnou .....	70
Pudink z čiroku s granátovým jablkem .....	71
Bezlepkový jablečný dort .....	72
Raw ovocné tyčinky .....	73
Čokoládové nepečené kuličky .....	73
Smoothie z jahod a borůvek .....	74
Zázvorový čaj .....	74
Smoothie z višně a třešně .....	74
Zázvorový čaj s kurkumou .....	74
Zázvorová limonáda .....	75

## Jídla a nápoje bohaté na železo

Paleo snídane I .....	78
Paleo snídane II .....	78
Vejce plněná avokádovým krémem .....	79

Pomazánka ze sardinek a zeleniny .....	79
Restované lišky na žitném chlebu .....	80
Domácí žitný chléb se semínky .....	80
Polévka z vigny čínské s mořskou řasou wakame .....	81
Houbová polévka s restovaným tofu .....	82
Vegetariánská japonská polévka daši .....	83
Voňavé rizoto .....	84
Restovaný kadeřávek s cibulí .....	85
Hrachové noky s česnekovým dipem a výhonky .....	86
Dál s mrkví a květákem .....	87
Krůtí placičky se salátem z červené řepy .....	88
Hovězí játra na červeném víně .....	89
Vařené hovězí maso s křenem a zelným salátem .....	90
Jarní směs hovězího masa se zeleným chřestem .....	91
Alžírské jehněčí .....	92
Jelení plátky na barevném pepři s dušenou růžičkovou kapustou .....	93
Kančí medailonky na červeném víně se salátem z bílého zelí .....	94
Divoký losos s dušeným mangoldem .....	95
Barevný salát z quinoj .....	96
Salát z pampelišek .....	97
Salát z pekingského zelí s mrkví .....	98
Smoothie z ostružin a černého rybízu .....	98
Smoothie z kadeřávku .....	98
Raw koláč s čokoládovou polevou .....	99

## **Jídla a nápoje bohaté na vitaminy A a E, zinek a selen**

Snídaňová sladká rýže .....	102
Sýrová pomazánka .....	102
Plněné šunkové rolky .....	103
Podzimní polévka .....	104
Kroupová polévka s medvědí česnekem a špenátem .....	105
Rychlé vegetariánské chili .....	106

Makrela na řecký způsob s pečenými topinambury .....	107
Halibut v papilotě s mrkví a kari omáčkou .....	108
Grilovaný tuňák se žlutým melounem .....	110
Hovězí biftek s batátovými hranolky a šalotkou .....	111
Jehněčí kebab s dipem z kokosového jogurtu .....	112
Pečený králík s pohankou .....	113
Řecký salát .....	114
Ořechové noky .....	114
Cizrnové palačinky s banány .....	115
Rychlý bezlepkový třešňový koláč .....	116
Letní mangová dřev .....	116

## Přírodní zdroje probiotik

Domácí kokosový jogurt .....	118
Pečené parmezánové placičky .....	118
Jogurt s křupavým amarantem .....	118
Letní obložené grilované chlebičky .....	119
Polévka z květáku a sýru .....	120
Zapečená zelenina .....	121
Brynzové bezlepkové halušky se salátem z kysaného zelí .....	122
Rukolový salát s parmezánem .....	123
Okurkový salát s podmáslím .....	123
Nápoj z kefiru s indickým kořením .....	124
Kimči – korejská kvašená zelenina .....	125
Pickles – kvašená zelenina .....	126
Cuketové pickles .....	127
Kysané bílé zelí .....	127
Okurky rychlokvašky .....	128
Okurky se zázvorem .....	128
Pomazánka z natta .....	129
Japonská miso polévka s tempehem .....	129
Rýže s nattem .....	130
Nápoj kombucha .....	131

## Životabudiče pro imunitní systém

### Vývary

Zeleninový vývar .....	134
Houbový vývar .....	135
Hovězí vývar z masa a kostí .....	136
Zvěřinový vývar .....	137
Králičí vývar .....	138
Rybí vývar .....	139
Dlouhá polévka ze slepice (vývar proti chřipce) .....	140

### Vitaminové bomby na posílení imunity

Míchaný salát s ředkvičkami a ořechy .....	141
Salát ze špenátových listů s křepelčími vajíčky .....	142
Listový salát s avokádem a granátovým jablkem .....	143
Salát z bílé a červené čekanky .....	144
Čaj z lékořice při nachlazení a kašli .....	145
Čaj při rýmě a kašli .....	145
Čaj proti a při horečce .....	145

<b>Abecední seznam receptů</b> .....	146
--------------------------------------	-----

<b>Rejstřík použitých ingrediencí</b> .....	150
---	-----