

**7 Předmluva****9 7 jasných pravidel proti zvýšení hodnot kyseliny močové v krvi****11 Hyperurikémie a dna – co je důležité vědět**

12 Co je hyperurikémie a co je dna?

13 Formy dny

14 Dnavý záchvat

15 Krystalizace kyseliny močové – které části těla jsou postiženy nejčastěji?

16 Léky

**17 Změnit stravu – ale jak?**

18 Správné jídlo a pití – co je nyní opravdu důležité?

20 Správná váha

21 Živiny ve stravě chudé na puriny

24 Správné pití

**25 Vzorové jídelničky**

26 Varianta 300 mg kyseliny močové denně

28 Varianta 500–600 mg kyseliny močové denně

**31 30 stravovacích tipů na každý den****39 60 Lahodných receptů při hyperurikémii a dně****40 Snídaně snů**

40 Luxusní snídaně bez purinů

41 Müsli s kiwi a pomerančem

41 Hruškovo-skořicové müsli

42 Nedělní snídaně

43 Nedělní housky

44 Rybízová houska

44 Ovocné müsli

- 45 Chléb se sýrem a hrozny
- 45 Celozrnné housky „Jižní moře“

## **46 Vydatný oběd**

- 46 Zrnitá krémová pórková polévka
- 47 Francouzská cibulová polévka
- 48 Gratinovaná rajčatová polévka s bazalkou
- 49 Švábské sýrové špecle
- 50 Mrkvový bramborák s ovčím sýrem
- 51 Česnekový tvaroh
- 52 Středomořská míchaná vajíčka
- 53 Vejce v hořčičné omáče
- 54 Zelenina s čočkou
- 55 Ragú z cukety a hub
- 56 Brambory ve slupce s křenovým tvarohem
- 56 Pečené brambory à la Méditerranée
- 57 Zapečená rajčatová rýže
- 58 Plněná kedlubna s bramborovým pyrém a parmezánem
- 59 Gnocchi s hlívou ústřičnou a mozzarellou
- 60 Zeleninové lasagne
- 61 Pestrá zeleninová paella
- 62 Treska s rajčatovo-pomerančovou omáčkou
- 63 Losos se špenátem
- 64 Filé z platýze se žampiony
- 65 Rybí filé v zeleninové směsi
- 66 Krutí zeleninová pánev Shanghai
- 67 Cikánský guláš
- 68 Sekaná
- 69 Zeleninové špagety

## **70 Lehká večeře**

- 70 Čekankový salát na maltézský způsob
- 71 Řecký salát
- 72 Čerstvý pokrm z mrkve a bílého zelí

# Předmluva

... milí čtenáři,

- 72 Pórkovo-jablečný salát
- 73 Barevný kuřecí salát
- 74 Velký zeleninový talíř
- 75 Marinovaná mozzarella s rajčaty
- 76 Gazpacho
- 77 Fitnessburger
- 78 Nakládané jogurtové kuličky à la Kréta
- 79 Pikantní jablekovo-mrkvová pasta
- 80 Řeřichovo-křenová pomazánka
- 81 Jablekovo-celerová pomazánka à la Méditerranée
- 82 Avokádovo-česneková pomazánka
- 82 Jarní chléb
- 83 Rajčatovo-řeřichový chléb
- 84 Sladké svačinky a dezerty**
- 84 Banánový tvaroh
- 84 Jablekovo-hruškový jogurt
- 85 Směs z červeného ovoce s vanilkovým krémem
- 86 Meruňkovo-ostužinový sen
- 86 Borůvkový mražený krém
- 87 Ovocný špíz s jogurtovým dekorem a skořicí
- 88 Jablekový dort
- 89 Cheesecake
- 90 Exotický mangovo-vanilkový nápoj
- 90 Mrkvovo-jablečný shake
- 91 Pikantní zeleninový nápoj
- 91 Borůvkový shake

## 92 O autorovi

## 93 Seznam receptů

## 94 Rejstřík