

Obsah

Úvod	3	Tortilla ze žitné mouky na sladko	93
Základní principy mého stravování	7	SLANÉ MOUČNE RECEPTY	95
NĚCO PRO VEGETARIÁNY	13	Domácí chléb	97
Stroganov z tofu	13	Cibulový koláč	99
Polévka z fazole Adzuky	15	Zelný závin s uzeným tofu	101
Mrkvové, celerové, řepové placky	17	Zelné kapsičky	103
Batáty	19	Šatečky s uzeným tofu	105
Celerové hranolky se salátem	21	Tofu koláč	107
Základní salát	23	Zeleninový koláč	109
Celerové hranolky, řepa na jiný způsob	25	Tortilla ze žitné mouky naslano	111
Řepa na jiný způsob	27	Rajčatová pizza s rukolou a jarní cibulkou	113
Špenát s hlívou a celerem	29	Špenátová pizza se smetanovým základem	115
Krůtí prsa v citrónovo-zázvorové marinádě	31	Šneci z listového těsta	117
Krůtí maso na šalvěji a rozmarýnu	33	Smetanové rohlíčky	119
Zeleninový salát s uzeným lososem	35	TĚSTOVINY	121
„Carpaccio“ z červené řepy	37	Těstoviny ala pesto	123
Zahřívající dýňová polévka	39	Lasagne s cuketovou omáčkou a bazalkou	125
Řepová polévka	41	Řestoviny ala bolognese	127
Falešná zelňačka	43	Špagety s bazalkovým pestem a zeleninovým salátem	129
(polévka, která pomáhá hubnout)		Lasagne s rajčatovou omáčkou a špenátem	131
Zeleninová příloha	45	RECEPTY BEZ MASA	133
VÁNOČNÍ MENU (univerzální)	47	Lilkovo-tofuové špízy	135
Falešný bramborový salát z celeru	49	Zeleninovo-syrové špízy	137
Ryba	49	Lilkovo-cuketové roládky zapečené se sýrem	139
Vánoční ryba na jiný způsob	51	Tofu-knedlo-zelo	141
Vegetariánska náhrada Vánoční ryby	53	Brambory zapékané s červenou řepou	143
Salát z červené řepy	55	Zapékaný květák s bramborem	145
Večerě pro vegetariány – druhý chod	57	Špenátové lívance s brynzou	147
Řepový salát s kouskem kozího sýru	57	Bramborové lodičky	149
Malinová (hubnoucí) pochoutka	59	Koprová omáčka s pečeným bramborem	151
Nejen Vánoční šneci	61	Řepové placky obalované ve vejíčku	153
PŘÍBĚH SIMONČINY PŘEMĚNY	62	Čočka na kyselo	155
Můj příběh, aneb cesta k harmonickému stravování	64	Mexické fazole	157
Okolí a náhlá změna	67	RECEPTY S MASEM	159
Rodiče a zdravé stravování	68	Jehněčí hřbet na rozmarýnu	161
Vaříme s láskou	69	Domácí paštika z krůtích jater	163
SLADKÉ RECEPTY Z MOUKY	71	Hovězí steak na kayenském pepři	165
Borůvkový koláč	73	Pečené králíčí stehno na červeném zelí	167
Ovocné muffiny	75	Zeleninový salát s tuňákem	169
Čokoládové muffiny	77	Krůtí prso špikované fazolovými lusky	171
Ovocné knedlíky	79	Kuřecí steak na tymiánu	173
Šišky s ořechy	81	Kuřecí špenátové kapsy	175
Cuketová buchta s hořkou čokoládou	83	OVOCE	177
Maková buchta	85	Ovocný sójový pohár	179
Čokoládové brownies	87	Ovocná zmrzlina	181
Švestkový koláč	89	DRESINGY	183
Kávový koláč	91	Jogurtovo pestový dressing	185
		Tzatziki dressing	187
		Rajčatový dressing	189