

OBSAH

OBEZITA U DĚTÍ, REDUKČNÍ DIETA	15
Úvod	15
Co je to BMI?	16
Desatero výživy dětí	20
Potravinová pyramida	21
Doporučené denní dávky	22
Strava podle věkových skupin	24
<i>Předškolní děti (3–6 let) / Mladší školáci (7–10 let) /</i> <i>Starší školáci (11–15 let) / Dospívající (16–18 let)</i>	
Denní rozložení stravy	26
<i>Snídaně / Několik tipů na složení zdravé snídaně / Dopolední svačiny</i> <i>(přesnídávky) / Tipy na vyzkoušené svačiny / Na co rozhodně zapomeňte /</i> <i>Oběd / Odpolední svačina / Večere / 2. večere</i>	
Co do jídelníčku nepatří a co bychom měli omezit ve výživě dětí	31
<i>Sladkosti / Slané pochutiny / Fast food – začátek obezity /</i> <i>Nízkotučné potraviny</i>	
Co je to GI?	33
Desatero nízkoglykemické stravy	34
<i>Jak se určuje hodnota glykemického indexu?</i>	
Tabulka glykemických indexů (GI) potravin	36
Pyramida glykemického indexu	37
<i>Ovoce a zelenina / Pečivo / Vločky / Obilniny / Brambory / Rýže /</i> <i>Těstoviny / Mléčné výrobky / Luštěniny / Semena a ořechy / Nápoje</i>	
Obecný návod ke správnému stravování podle GI	41
Recepty	42
<i>Snídaně</i>	
Ječná kaše s ovocem	42
Jahelník	42
Slaný jahelník	43
Jáhlová kaše s ovocem	43
Jablečný crips	43

Pohankové palačinky	43
Pohankové suflé s javorovým sirupem	44
Špaldové lívanečky s jablečným pyré	44
Slané pohankové lívance	44
Ječné placičky s mrkví	45
Domácí müsli	45
Polévky	
Čočková polévka	45
Mexická polévka	46
Vydatná zeleninová polévka s krutony	46
Kuřecí polévka se zeleninou a špaldovými noky	47
Srdíčková polévka s pohankovou lámankou	47
Pohanková polévka s hlívu ústřičnou	48
Saláty	
Zeleninový salát s mungo výhonky	48
Míchaný listový salát s piniiovými oříšky a nori řasou	48
Cizrnový salát s rajčaty	48
Cizrnový salát s fenyklem	49
Čočkový salát s rajčátky a slaninou	49
Čerstvý špenát s hořčičným dresinkem, vlašskými ořechy a pečenými cherry rajčátky	49
Ledový salát s kachními prsíčky a sýrem	50
Teplý zeleninový salát	50
Hlavní jídla – drůbež	
Kuřecí ragú s kukuřicí	50
Kuřecí špíz s jablky a pórkem	51
Kuřecí řízky obalované v kuskusu se špenátem	51
Kuřecí závitky s ovčím sýrem a špenátem s fazolkovou přílohou	51
Kuře na pomerančích	52
Kuře na hříbcích s rozmarýnem	52
Kuřecí po čínsku s kešu ořechy	52
Krůtí kapsy se švestkovou náplní	53
Krůtí nudličky se šafránovou omáčkou a špenátovými nudlemi	53
Plněný krůtí steak s cuketovým ragú	53
Špenátové palačinky s krůtím kari	53
Kuličky z mletého kuřecího v kari omáčce	54
Lilkové kuličky s kuřecím masem	54

CHOLESTEROL, TUKY, OMEGA MASTNÉ KYSELINY	55
Úvod	55
Co je to cholesterol?	56
<i>Co nekupovat při vysoké hladině cholesterolu? / Co by v jídelníčku naopak nemělo chybět?</i>	
Omega mastné kyseliny – potrava pro mozek	59
Krátce o trans mastných kyselinách (TFA)	61
<i>Kde tedy najdeme TFA? / Jaké zlo tedy v lidském těle TFA páchají?</i>	
Složení MK v některých rozdíratelných jedlých tucích	62
Desatero výživových doporučení pro obyvatele ČR	62
Ryby	63
<i>Mohou být ryby škodlivé?</i>	
Rybí recepty	65
Saláty	
Rychlý salát z cizrny s tuňákem	65
Lososový salát s mungo výhonky	66
Makrelový salát s čekankou a krutony	66
Rybí salát s arašídami	66
Sýrová roláda s uzeným lososem a řeřichou	66
Polévky	
Lososová polévka se sýrovými rybičkami	67
Rybí polévka s hráškem	67
Krémová rybí polévka	68
Tomatová rybí polévka	68
Slavnostní italská polévka z kapra	68
Mrkvová polévka s lososem	69
Hlavní jídla	
Losos v balíčku s kuskusem	69
Ryba v papilotě se zeleninou	70
Losos se zeleninovou krustou	70
Rybí karbanátky	70
Růžové rybí kuličky v čočkové omáčce	71
Filety z platýse na špenátu	71
Losos se švestkovou omáčkou a celozrnnými těstovinami	72
Treska po asijsku	72
Treska s mrkvovou rýží	73
Rychlý losos s koriandrem po čínsku	73
Losos s celerovým pyré	74

Losos v citronovo-estragonové omáčce s bulgurem	74
Candát s fenyklem	74
Vánoční kapr smažený v mandlovém těstíčku	75
Ještě jeden vánoční kapr tentokrát načerno	75
Losos po asijsku	76
Krůtí roláda s tuňákem	76
Pstruh na pórku	76
Zapečená ryba s tahini krustou	77
Tuňák s fenyklem	77
Lososové karbanátky s brokolicí	78
Rybí karbanátky s mátou	78
Tuňákové karbanátky se špenátem	78
Pangasius s bramborovo-špenátovou krustou	79
Zapečený pangasius se zeleninovým soté	79
Rybí ragú s rýží	79
Rybí pánev	80

MAKROBIOTICKÉ MINIMUM ANEB VAŘÍME BEZ VAJEC, MLÉKA A MASA 81

Percentuální zastoupení surovin ve složení makrobiotické stravy

Mořské řasy	82
Sójové produkty	83
Obiloviny	84
Zelenina	84
Doplňkové potraviny	85
Luštěniny	86

Recepty pro kojence a batolata 87

Náhrada živočišného mléka, období do 4. měsíce

Zavedení nemléčných příkrmů, období 4.–6. měsíc

Mrkvovo-bramborové pyré se sójovými boby	88
Brokolice s bramborem	88
Špenátové pyré s bramborem	88
Pastinákové pyré s jáhlovými vločkami	88
Dýňová kaše	89
Květákové pyré s hruškou	89
Bramborová kaše s kedlubnou	89
Fenyklová kaše	89
Jahelná kaše s dýní a jablkem	89

Bramborovo-pórkové pyré	90
Kedlubново-mrkvové pyré	90
Bramborovo-okurkové pyré s mátovým čajem	90
Hruškovo-rýžová kaše	90
Kukuřičná kaše s borůvkami	90
Jahelná kaše s banánem	91
Banánová nemléčná kaše rýžová	91
Brokolicové pyré s pohankou	91
Květákové pyré s kukuřičnou polentou	91
Zavedení cereálií (lepku), období 7.–12. měsíc	
Dýňová kaše s kuskusem	91
Špenátové pyré s quinoou	92
Dýně s jablkem a ovesnými vločkami	92
Ovesná kaše s borůvkami, banánem a mandlemi	92
Ovesná kaše se sójovým jogurtem a javorovým sirupem	92
Mléčná rýže s ovocem	93
Fenyklová kaše s jablkem a sójovým jogurtem	93
Kapustové pyré s červenou čočkou	93
Mrkvové pyré s polentou a tofu	93
Tomatová polévka s celozrnným kuskusem a nori vločkami	94
Hummus s lilково-rajčatovou omáčkou	94
Trojbarevné zeleninové rizoto	94
Pohanková kaše s jahodami	94
Krupicová kaše s jablky	95
Jahelná kaše s meruňkami	95
Jahelník se švestkami	95
Nemléčná ovesná kaše s jablky	95
Ovesná kaše s borůvkami	95
Ječná kaše s jahodami a mátou	95
Recepty pro starší děti a dospělé	97
Polévky	
Miso polévka – základní	97
Jiná miso polévka s ředkvi	98
Zeleninový vývar s pohankou	98
Dýňová polévka	98
Jarní polévka s rýžovými vločkami	99
Vločková polévka	99
Pohanková polévka	99

Kopřivová polévka s rýží	99
Mrkvová polévka s čočkou	100
Polévka s tofu	100
Cizrnová polévka	100
Zelná polévka s kuskusem	100
Pórková polévka s houbami	101
Polévka z mungo	101
Kapustová červená polévka	101
Zeleninová polévka s quinoou	101
Polévka z červené řepy	102
Hustá čočková polévka	102
Marocká luštěninová se sójovým masem	102

Saláty a hlavní jídla

Hummus	103
Sezamové placky	103
Salát s cizrnou	104
Cizrnový salát s fenylem	104
Cizrnové kuličky s mátovou omáčkou	104
Cizrna na paprice	105
Tabbouleh	105
Zeleninový salát s bulgurem	106
Salát s bulgurem, cizrnou a piniovými oříšky	106
Bulgurové rizoto	106
Bulgurový houbový kuba	106
Ryba v papilotě s bulgurem a fenylem	107
Čekankový salát s quinoou	107
Zapečená rajčata s nádivkou z quinoi	108
Zeleninový pilaf s quinoou	108
Quinoa se sušenými rajčaty (bleskový recept)	108
Mrkvový salát s kedlubnou a quinoou	109
Pohankové karbanátky s celerovým pyré	109
Pohankové halušky s kysaným zelím	110
Pohankový kuba z hub	110
Pohankový semafor	110
Kedlubny s pohankou	111
Pohankový nákyp	111
Polentová kaše	112
Grilovaná polenta s ratatouille	112

Zeleninový salát s ječmenem a konopným semínkem	113
Ječný nákyp se sušenými meruňkami	113
Barevné ječné placičky	114
Hummus z bílých fazolí s restovaným ječmenem	114
Krevety s houbami shitake	114
Dezerty	
Švestkový koláč s vlašskými ořechy	115
Pomerančový perník s vločkami a ořechy	115
Nepečené tahini kuličky s medem	115
Tyčinky s oříšky a čokoládou	116
Zázvorové sušenky	116
Dýňový zákusek	116
Pomerančový chlebíček s tahini	117
Ovesný koláč s jablky a pudinkem	117
Arašídové cookies	117
Cizrnový koláč s javorovým sirupem	118
Jáhlová bábovka	118
Pohankový pudink s javorovým sirupem	118
Makrobiotický nákupní seznam aneb začínáme vařit makrobioticky	119

BIO, NEBIO... NENÍ POHÁDKA, ALE NÁVOD, JAK SE ORIENTOVAT V BIOPOTRAVINÁCH	121
Úvod	121

Proč používat biovýrobky

Ochranná známka biokvality	122
Postupy ekologického zemědělství	123
Kontrolní orgány bio certifikace	124
Loga biovýrobků některých zemí EU	125
Co je to Fair Trade?	126

Recepty	128
Placičky z quinoi	128
Tvarohová pomazánka s ječmenem	128
Tebi pomazánka s vločkami a tofu	128
Ředkvičkový salát s bulgurem	129
Buritos s kroupovo-kuřecí náplní	129
Slaný koláč s kysaným zelím	129
Rajská omáčka s masovými kuličkami a jáhlovými noky	130

Nastavovaná bramborová kaše s pečeným kuřetem	130
Kuskusová paella	131
Dýňové rizoto	131
Brynzové halušky	132
Pohankové nudle s pangasiem	132
Biokuře na paprice	133
Kuřecí balíčky	133
Štěpánská z biohovězího	133
TOP RECEPTY	135
Knedlíky z mikrovlnky	136
Cibulový koláč	136
Thajská polévka s krevetami (Alcron)	137
Ještě jeden thajský – nudle s krevetami (Alcron)	137
Ukrajinský boršč	137
<i>Sladké</i>	
Denisky hrnková buchta pod ovoce	138
Koláč s ovocem od Ivy	138
Jedinečné tiramisu	138
Creme brulée (Alcron)	138
Pařížské kostky babičky Zdeny	139
Tvarohová bábovka	139
<i>Různé</i>	
Bezinkový ocet	140
Bezinková šťáva	140
Výborné lístkové těsto na tažený závin	140
Literatura	141