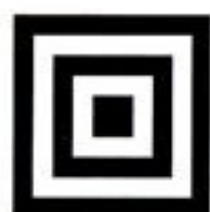




Obsah



ÚVOD	5
<i>Co je vlastně krabičková dieta?.....</i>	6
Lze s krabičkovou dietou hubnout bez pocitu hladu?	6
Základní principy úspěšnosti krabičkové diety	7
Jak si ušetřit čas při přípravě krabičkové diety?.....	7
<i>Kolik bychom měli správně vážit?.....</i>	8
BMI index.....	8
Jednostranně zaměřené diety, hladovění a jo-jo efekt.....	8
<i>Energetická hodnota potravin</i>	10
Tuky.....	11
Bílkoviny.....	11
Sacharidy	12
<i>Vitaminy.....</i>	18
Co jsou to vitaminy a jaký mají význam ve výživě?	18
<i>Vláknina – nezbytný pomocník při hubnutí</i>	22
<i>Co je to glykemický index potravin?.....</i>	24
<i>Základ celodenního jídelníčku.....</i>	26
Jaké potraviny jsou vhodné?	27
Jakým potravinám je nutné se vyhýbat?	27
Stručně o jednotlivých druzích potravin.....	27
Jak oklamat tělo při pocitu hladu či chuti na sladké	30
<i>Důležitý je také dostatek tekutin a pohyb.....</i>	31
Proč je tak důležitý příjem tekutin?	31
Bez pohybu to nejde.....	31
<i>Proč se nám někdy nedaří hubnout?</i>	32
Dodržujete všechny zásady krabičkové diety?.....	32
Překyselení organismu.....	32
JÍDELNÍČKY	33
<i>Jídelníček 1–70</i>	34–103

RECEPTY 104

Jak "bezbolestně" snížit příjem energie? 104

Obilninové snídaně 106

Ovesná kaše.....	106
Pohanková kaše.....	106
Müsli z ovesných vloček s jablkem.....	107
Domácí pražené müsli.....	107
Zapékané müsli.....	107

Vaječné pokrmy..... 108

Vařená vajíčka.....	108
Volské oko.....	108
Míchaná vajíčka s cibulkou.....	109
Šunková omeleta.....	109
Omeleta s hráškem.....	109

Pomazánky 110

Vajíčková pomazánka s pažitkou.....	110
Pomazánka ze šunky a sýra.....	110
Pikantní pomazánka ze sýra Cottage s paprikou.....	110
Sýrová pomazánka z tvarohu.....	111
Pomazánka z taveného sýra.....	111
Papriková pomazánka.....	111
Budapeštská pomazánka.....	112
Mrkvová pomazánka.....	112
Zeleninový tatarák.....	112
Jarní pomazánka.....	112
Pomazánka tzatziky.....	113
Mletá zeleninová pomazánka.....	113
Pomazánka ze sterilovaného zelí.....	113
Pomazánka ze sterilované kukuřice.....	113
Houbová pomazánka.....	114
Fazolová paštika.....	114
Nepravá humrová pomazánka.....	114
Tvarohová pomazánka s křenem.....	114
Celerová pomazánka s mrkví a křenem.....	115
Rajčata plněná pomazánkou.....	115
Pomazánka ze zbylého králičího masa.....	115
Pomazánka z drůbežího masa s mrkví a jablkem.....	116
Pomazánka z vařeného hovězího masa.....	116
Pomazánka z rybího filé.....	116
Pomazánka z rybího filé s celerem a jablky.....	116
Pomazánka z tresčích jater.....	117
Humrová pomazánka z krabích tyčinek.....	117
Pomazánka z krabích tyčinek s lučinou.....	117

Lehké zeleninové saláty 118

Rajčatový salát.....	118
Rajčatový salát s koprem	118
Rajčata s mozzarellou.....	119
Okurkový salát.....	119
Okurkový salát s jogurtem	119
Hlávkový salát.....	119
Hlávkový salát s jogurtovou zálivkou	120
Ledový salát s kukuřicí	120
Jednoduchý zelný salát.....	120
Zelný salát s paprikou	120
Zelný salát s křenem.....	121
Zelný salát s mrkví a křenem	121
Salát z červeného zeli	121
Zelný salát s červenou řepou.....	122
Salát z kyselého zeli s mrkví.....	122
Míchaný salát z čínského zeli	122
Pestrý zeleninový salát.....	122
Salát z červené řepy	123
Cuketový salát s mrkví.....	123
Mrkvový salát s hráškem	123
Mrkvový salát s ananasem.....	124
Celerový salát s mrkví a křenem	124
Pórkový salát	124
Ředkvičkový salát s kedlubnou.....	124
Salát z fazolek a rajčat	125
Ovocný salát.....	125
Jogurtový ovocný salát.....	125

Saláty vhodné jako hlavní pokrm 126

Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou	126
Kuřecí salát po šopsku	126
Těstovinový salát s kuřecím masem.....	127
Těstovinový salát se žampiony.....	127
Těstovinový salát s tuňákem	127
Těstovinový salát s krabími tyčinkami.....	128
Zeleninový salát s krabími tyčinkami.....	128
Rýžový salát se zeleninou	128
Rybí salát.....	129
Salát z vařeného hovězího masa	129
Vajíčkový salát s paprikou a kukuřicí	129
Salát z cherry rajčátek s vajíčkem	130
Rajčatový salát se sýrem	130
Hlávkový salát se sýrem.....	130
Sýrový salát s vejci a paprikou	131
Salát z čínského zeli s tofu	131
Šopský salát	131

Polévky	132
Tukožroutská polévka.....	132
Zeleninový boršč	132
Zelnice.....	133
Polévka z čerstvého zelí s rajčaty	133
Rajská polévka s vločkami.....	133
Rychlá zeleninová polévka	134
Zeleninová polévka s bramborem.....	134
Rychlá kapustičková polévka	134
Fazolková polévka se šunkou.....	134
Fazolková polévka nakyselo	135
Polévka z ovesných vloček.....	135
Česnečka.....	135
Asijská polévka	136
Polévka ze strouhaných brambor	136
Dýňová polévka.....	136
Čočková polévka s kyselým zelím	137
Polévka z cizrny a rajčat.....	137
Studená okurková polévka	137

Těstoviny a rýže

Těstoviny a rýže	138
Těstoviny s rajčaty.....	138
Vřeténka s rajčaty a nivou	138
Špagety s čínskou omáčkou.....	139
Vietnamské kuřecí nudle	139
Zelné flíčky	140
Těstoviny s kuřecím masem a se špenátem.....	140
Těstoviny zapečené s brokolicí a nivou.....	140
Mušličky zapečené se šunkou a hráškem	141
Těstoviny s krabími tyčinkami.....	141
Těstoviny zapečené s drůbeží šunkou	141
Vrtulky zapečené s hlívou.....	142
Kuskusoto	142
Kuskus s tuňákem.....	142
Rizoto s tuňákem.....	143
Špenátové rizoto se žampiony.....	143
Rýže zapečená s fazolkami	143

Jídla z brambor, zeleniny a hub

Jídla z brambor, zeleniny a hub	144
Bramborový guláš.....	144
Brambory zapečené s kuřecím masem a se zelím	144
Lečo se šunkovým salámem.....	145
Zelenina zapečená se šunkou.....	145
Zelenina se sýrem.....	145
Zeleninová buchtička.....	146
Brokolice po indicku	146
Brokolice se sýrem.....	147

Květák zapečený s hlívou	147
Fazolková smaženice	148
Fazolková smaženice se žampiony	148
Papriky na smetaně	148
Paprikový pekáček	149
Cuketová pánev	149
Česneková zeleninová směs	149
Kyselé zelí se zeleninou	150
Kapustové řízky z trouby	150
Pikantní žampiony se zeleninou	150
Guláš z hlívy	151
Hlíva nadivoko podušená	151

Luštěniny a sójové maso **152**

Hrách zapečený se zelím	152
Fazole s kuřecím masem	152
Fazole se zelím	153
Čočka nakyselo se sázeným vejcem	153
Cizrna s česnekm	154
Čína ze sójových kostek	154
Znojemský guláš ze sójového masa	154
Sójové kostky s fazolemi	155
Sójové kostky s hlívou	155

Šmakoun **156**

Šmakoun jako steak	156
Šmakoun se zeleninou	156
Šmakouní mozeček	157
Šmakoun s rajskou omáčkou	157
Šmakoun na houbách	157
Šmakoun s hlívou ústřičnou	158
Řízky ze šmakounu	158
Šmakoun v jogurtovém obalu	158
Šmakoun se sýrovou omáčkou	159
Šmakoun zapečený se sýrem	159

Ryby **160**

Dušený kapr s petrželkou	160
Kapr na paprice s jogurtem	160
Pstruh zapečený s rajčaty	161
Filátka z lososa se špenátovými nudlemi	161
Lososí steak	162
Losos pečený v alobalu	162
Rybí filé s lečem	162
Opečené rybí filé	163
Rybí filé s pórkem	163
Rybí filé po asijsku	163

Rybí filé s pažitkovou omáčkou	164
Pangasius pečený se zeleninou	164
Pangasius s fazolkami	164
Pangasius zapečený se špenátem	165
Pangasius s kuskusem	165
Treska zapečená s rajčaty	166
Treska zapečená s koprovou omáčkou.....	166
Tuňák se žampiony.....	166
Makrela zapečená s brambory	167
Tuňák s fazolkami.....	167

Kuře **168**

Kuřecí rizoto + Kuřecí polévka s rýží	168
Kuřecí řízek s ananasem	169
Kuřecí řízek v jogurtové marinádě.....	169
Kuře s lučinou a houbami	169
Kuřecí plátky se šunkou a brokolicí	170
Kuře s mraženou zeleninovou směsí a sýrem	170
Kuřecí nudličky s pórkem	170
Čínské kuřecí nudličky	171
Kuřecí nudličky se zeleninou	171
Marinovaný kuřecí špíz	172
Pečený kuřecí špíz s jogurtem.....	172
Kuřecí závitky s náplní s oříšky	172
Kuřecí roládky se špenátem	173
Kuřecí špalíčky v leču.....	173
Křehké kuřátko s česnekem	174
Kuře na leču.....	174
Kuře na leču s rýží	174
Kuře pečené s naloženou zeleninou.....	175
Kuřecí stehenní řízky pečené na hořčici.....	175
Kuřecí stehýnka v alobalu.....	176
Rychlý kuřecí guláš.....	176
Kuřecí játra se zeleninou	176
Kuřecí játra v leču.....	177

Krůta, králík, jehněčí **178**

Krůtí steak	178
Krůtí řízek protýkaný šunkou.....	178
Krůtí plátek v jogurtové marinádě	179
Krůtí nudličky se zeleninou	179
Krůtí nudličky po čínsku.....	179
Králík na česneku	180
Králík na jogurtu	180
Králík na paprice	180
Jehněčí na houbách	181
Jehněčí roládka se zelím	181

Hovězí a telecí maso	182
Hovězí s paprikovou omáčkou	182
Hovězí plátky se šunkovými nudličkami.....	182
Přírodní roštěnky	183
Roštěná po znojemsku.....	183
Chilli con carne – mexický guláš.....	184
Hovězí maso s fazolkami	184
Přírodní telecí plátek.....	185
Podušené telecí kostičky s hráškem	185
Vepřové maso	186
Přírodní vepřový plátek.....	186
Vepřová panenka s fazolkami a křenem.....	186
Pálivé vepřové nudličky	187
Katův šleh	187
Vepřové plátky s houbami	188
Vepřové plátky s brokolicí	188
Záhorácký závitek.....	188
Plněná masová kapsa	189
Vepřové kostky s hořčičnou omáčkou	189
Mleté maso.....	190
Biftečky z mletého masa	190
Mleté čili biftečky	190
Papriky plněné mletým masem.....	191
Špíz z mletých kuliček.....	191
Přílohy.....	192
Vařené brambory	192
Vařené brambory s máslem.....	192
Opékané brambory	192
Bramborová kaše	192
Bramborový salát.....	193
Dušená rýže.....	193
Brokolicová rýže	193
Vařené těstoviny.....	193
Kuskus se zeleninou	194
Celozrnné knedlíky z hrníčků	194
Dušený špenát.....	194
Dušená mrkev	195
Dušené fazolky.....	195
Brokolice jako příloha.....	195
Kedlubnové zelí.....	195
Cizrna jako příloha.....	196
Zelenina vařená v páře.....	196
Podušená mražená zelenina.....	196
Podušená čerstvá zelenina.....	197
Domácí celozrnný chléb.....	197