

# Obsah

Úvod .....	11
Dělená strava dříve a dnes .....	12
Je dělená strava opravdu pro každého? .....	13
Pozor začínáme... ..	14
Jezte jinak, ale ne méně... ..	15
<b>Podrobné rozdělení potravin .....</b>	<b>16</b>
<i>Skupina potravin – bílkoviny .....</i>	<i>16</i>
<i>Skupina potravin – škroby .....</i>	<i>17</i>
<i>Skupina potravin – neutrální potraviny .....</i>	<i>17</i>
<b>O krok hlouběji aneb dělená strava a chemie .....</b>	<b>18</b>
<b>Jídlem k upevnění zdraví aneb o některých potravinách podrobněji ...</b>	<b>19</b>
Chléb .....	19
Těstoviny .....	19
Mléko .....	20
Mléčné produkty .....	20
Sýry .....	20
Máslo a margaríny .....	21
Vejce .....	21
Uzeniny .....	21
Cukr .....	22
Sladidla .....	22
Čokoláda .....	22
Med .....	23
Sůl .....	23
Ovoce .....	24
Zelenina .....	24
Rajčata .....	25
Luštěniny .....	25
<b>Pitný režim .....</b>	<b>26</b>
Limonády a džusy .....	26
Ovocný čaj .....	27
Bylinný čaj .....	27
Káva .....	28
Alkohol .....	28

Tipy pro hubnutí dělenou stravou .....	29
Než začneme vařit... ..	30

## DEN ZAČÍNÁ SNÍDANÍ...

<i>Bílkovinná snídaně</i> .....	31
<i>Škrobová snídaně</i> .....	32
<i>Neutrální snídaně</i> .....	33

## ... A POKRAČUJE PŘESNÍDÁVKOU

<i>Bílkovinná přesnídávka</i> .....	34
<i>Škrobová přesnídávka</i> .....	34
<i>Neutrální přesnídávka</i> .....	35

## NOVÁ ENERGIE K OBĚDU

### Polévka je grunt

#### BÍLKOVINNÉ POLÉVKY

Drůbeží polévka s pažitkovým kapáním .....	37
Vývar s vejcem .....	37
Letní rajčatová polévka .....	37
Rychlá pórková polévka s vejcem .....	38

#### ŠKROBOVÉ POLÉVKY

Bramborová polévka .....	38
Kroupová skleněnka .....	38
Domácí česnečka .....	39
Krupicová polévka se zeleninou .....	39
Cuketka .....	39
Krémová zeleninová polévka .....	40
Výživná polévka z ovesných vloček .....	40
Čočková polévka .....	40
Jemná fazolová polévka .....	41
Luštěninová hrstková polévka .....	41
Rýžová polévka s jarní zeleninou .....	41



## NEUTRÁLNÍ POLÉVKY

Celerová polévka po francouzsku .....	42
Zapečená cibulová polévka .....	42
Jemná květáková polévka .....	42
Krémová zeleninová polévka .....	43
Rakouská polévka .....	43

## Nejlepší recepty na oběd

### BÍLKOVINNÉ POKRMY

#### ■ Z drůbeže

Pravý kuřecí steak .....	44
Kuřecí prsa v obloze .....	44
Květákové kari s kuřecím masem .....	45
Maso v mrkvi .....	45
Krůtí plátky po kremžsku .....	45
Flamendr .....	46
Čínská pánev .....	46

#### ■ Z ryb

Smetanové rybí filé .....	47
Rybí filé na zelenině .....	47
Losos s mandlemi .....	47
Gurmánský pstruh .....	48
Pikantní kapr se šunkou a žampiony v alobalu .....	48
Kapří špíz .....	49

#### ■ Z dalších druhů masa

Hovězí maso po čínsku .....	49
Zeleninový steak .....	50
Zahrada v hrnci .....	50
Karbanátky .....	50

#### ■ Omelety

Klasická omeleta .....	51
Španělská omeleta .....	51
Italská omeleta .....	52
Brokolicová omeleta .....	52
Tuňáková omeleta .....	52

#### ■ Další bílkovinné pokrmy

Zapečené fazolové lusky se sýrem .....	53
--	----

Vydatná zeleninová pánev .....	53
Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku .....	54
Sójové maso na čínský způsob .....	54
Bezmasý prejt .....	55
<b>ŠKROBOVÉ POKRMY</b>	
<b>■ Z těstovin</b>	
Těstovinové cukety .....	56
Špagety se žampiony .....	56
Těstoviny s houbovou omáčkou .....	56
Špagety s pikantní omáčkou .....	57
Brokolicové těstoviny .....	57
Pálivé těstoviny .....	58
Těstoviny s pórkem .....	58
Letní těstovinový salát .....	58
<b>■ Rýže</b>	
Rýžovo-houbový kuba .....	59
Letní rizoto .....	60
Italské risoto ai funghi .....	60
Zeleninová paella .....	61
<b>■ Z brambor</b>	
Provensálský bramborový nákyp .....	61
Americké brambory .....	62
Bramborové špízy .....	62
Pečené brambory v alobalu .....	63
Pečené kořeněné brambory .....	63
Křupavé brambory .....	63
Lahodné bramborové plátky .....	64
Brambory ve slupce .....	64
Chlupaté knedlíky ze syrových a vařených brambor .....	64
Rychlé chlupaté knedlíky .....	65
Sýrový bramboráček .....	65
<b>■ Ze zeleniny</b>	
Květákové kari .....	66
Bramborovo-kapustový hrnec .....	66
<b>■ Ostatní pokrmy</b>	
Kořeněný fazolový guláš .....	67
Pohankové rizoto .....	67



## NEUTRÁLNÍ POKRMY

Květák zapečený se žampionovou omáčkou .....	68
Kedlubny dušené s mrkví .....	68
Zeleninový nákyp .....	68

## A CO TAKHLE MALÁ SVAČINKA ANEB RYCHLÝ PŘÍSUN SIL ODPOLEDNE

<i>Bílkovinná svačinka</i> .....	69
<i>Škrobová svačinka</i> .....	70
<i>Neutrální svačinka</i> .....	70

## VEČEŘE – HARMONICKÝ ZÁVĚR DNE

### Rafinované zeleninové saláty

#### BÍLKOVINNÉ SALÁTY

Tuňákový salát .....	72
Salát z pečených rajčat .....	72
Pikantní rajčatový salát .....	72
Císařský salát .....	73

#### ŠKROBOVÝ SALÁT

Znojemský fazolový salát .....	73
--------------------------------	----

#### NEUTRÁLNÍ SALÁTY

Vidovský zelný salát .....	73
Zelný salát s křenem .....	74
Mixovaný vitaminový salát .....	74
Jemný zelný salát .....	74
Křupavý salát z čínské zeli .....	74
„Oční“ salát .....	75
Svěží mrkvový salát s křenem .....	75
Rajčatový salát s mozzarellou .....	75
Jednoduchý salát z červené řepy .....	76
Řecké letní tzatziky .....	76
Vitaminový zeleninový salát .....	76

## MALÉ SLANÉ DROBNOSTI

### BÍLKOVINNÉ SLANÉ DROBNOSTI

Míchaná vejce s rajčaty .....	77
Kolumbovo vejce .....	77
„Vaječná“ pomazánka .....	77
Sýrová pomazánka .....	78

### NEUTRÁLNÍ SLANÉ DOBROTY

Havířská pomazánka .....	78
Mlsný jazyk .....	78
Česneková bleskovka .....	79
Tvarohová „budapešť“ .....	79
Ředkvičková pomazánka .....	79
Pomazánka à la humr .....	79
Papriky se sýrovým dipem .....	80
Sýrový dort s ředkvičkami .....	80

## OVOCE VE VŠECH PODOBÁCH...

### BÍLKOVINNÉ SLADKÉ DOBROTY

Melounová miska .....	81
Melounové kuličky v citronovém krému .....	81
Citrusový pohár .....	81
Plněné grapefruity po francouzsku .....	82
Jahodová zmrzlina .....	82
Horké maliny s vanilkovou zmrzlinou .....	82
Letní ovocný salát .....	82
Podzimní ovocný salát .....	83
Osvěžující salát .....	83

### ŠKROBOVÉ SLADKÉ DOBROTY

Nepečený ovocný dort .....	83
Piškotový dezert .....	83
Pečená jablka s tvarohovou čepičkou .....	84
Jablkový dezert .....	84
Grilované banány .....	84
Rychlý banánový dezert .....	81
Ovesná miska s banánem .....	85



Banánové pohlazení .....	85
Zimní meruňkový jogurt .....	86
Ranní müsli .....	86
Rýže s banánem .....	86
Banán se šlehačkou .....	86
Banánová zmrzlina .....	86

#### NEUTRÁLNÍ SLADKÉ DOBROTY

Ovocný tvaroh .....	87
Borůvkový tvaroh .....	87
Ořechový jogurt .....	87

## KDYŽ NÁS HONÍ MLSNÁ

#### ŠKROBOVÉ SLADKOSTI

Borůvkový dort .....	88
Müsli koláč s jablky .....	88
Ovesné pagáče .....	89
Ovesné dukátky se zavařeninou .....	90
Domácí müsli tyčinky .....	90
Křupavé snídaňové müsli .....	90
Sladké bochánky .....	91
Mrkvové polštářky .....	91
Univerzální těsto z tvarohu .....	92
Ovesná kaše .....	92
Jáhlová kaše .....	93
Pohanková kaše .....	93

#### A ZÁVĚREM DOMÁCÍ CHLEBA, DALAMÁNKY, PIZZA A PODOBNĚ...

Domácí ořechový chléb .....	94
Tmavý dýňový chléb .....	95
Egyptský chléb .....	95
Česneková bageta .....	96
Kmínové placky .....	96
Kmínové dalaňky .....	97
Celozrnné žemličky .....	97
Sýrové sušenky .....	97
Pizza koláč .....	98
Česnekový chlebíček .....	98

## NA ZDRAVÍ...

### BÍLKOVINNÉ NÁPOJE

Medový punč .....	99
Jahodový koktejl .....	99
Jahodová bowle .....	99
Letní frappé .....	100
Koktejl ze zahrádky .....	100

### NEUTRÁLNÍ NÁPOJE

Vital drink .....	100
Fitnes drink .....	100
Meruňkový koktejl .....	101
Domácí kefír .....	101

<b>Můj tip závěrem</b> .....	103
------------------------------	-----

<b>Seznam doporučené literatury</b> .....	104
---	-----