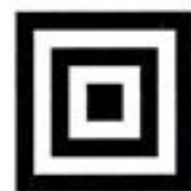




# OBSAH



<b>ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<i>Nejčastější otázky „krabičkářek“ a „krabičkářů“</i> .....	<b>7</b>
<i>Proč s krabičkovou dietou nedochází k jo-jo efektu?</i> .....	<b>10</b>
<i>Jak běžné potraviny nahradit za „zdravější“?</i> .....	<b>12</b>
<b>Jak odlehčit klasické pokrmy</b> .....	<b>14</b>
Dietně připravený řízek s bramborovou kaší.....	14
Hovězí maso s koprovou omáčkou a bramborem.....	14
Hovězí maso se svičkovou omáčkou.....	15
Kuře na paprice.....	15
<b>Seznámení s několika méně známými surovinami</b> .....	<b>16</b>
<b>Červená čočka</b> .....	<b>16</b>
Základní příprava červené čočky .....	16
Čočková polévka s brambory .....	16
Polévka z červené čočky s rajčaty .....	17
Pikantní červená čočka s rajčaty.....	17
Červená čočka s bulgurem, houbami a zeleninou .....	17
Krúťtí rizoto s červenou čočkou .....	18
<b>Kuskus</b> .....	<b>18</b>
Zeleninový salát s kuskusem.....	18
Kuskusový salát s tuňákem.....	19
Kuskus s paprikou a kukuřicí.....	19
Kuskus se špenátem.....	19
Kuskus se žampiony .....	20
Kuskus se sójovými nudličkami .....	20
Kuskus s kuřecím masem a zeleninou .....	20
<b>Bulgur</b> .....	<b>21</b>
Základní příprava bulguru .....	21
Bulgur s houbami .....	21
Bulgur s pikantní směsí a sýrem.....	22
Bulgur se zeleninou.....	22
Bulgur s brokolicí .....	22
<b>Syrovátka</b> .....	<b>23</b>
Ovocný syrovátkový koktejl.....	23
Pikantní syrovátkový nápoj.....	24
Ovesná kaše se syrovátkou .....	24
Syrovátková polévka.....	24



<b><i>Jak si pokrmy vhodně ochutit.....</i></b>	<b>25</b>
Recept na naložené bylinky.....	26
Domácí hořčice do zásoby .....	26
Zelenina v soli.....	26
Zelenina v soli s česnekem .....	26
Domácí vegeta.....	27
Domácí houbové koření .....	27
<b><i>Jak se vypořádat se zbytky potravin a zároveň si pak ušetřit čas při vaření? .....</i></b>	<b>28</b>
<b><i>Potřebné údaje u často používaných surovin.....</i></b>	<b>30</b>
<b><i>Tipy na jednoduché snídaně a svačiny .....</i></b>	<b>34</b>
<b><i>Recepty na snídaně a svačiny .....</i></b>	<b>36</b>
Chléb s tvarohovým sýrem, mrkví a pažitkou.....	36
Chléb s bylinkovou pomazánkou a okurkou .....	36
Chléb s mrkví a sýrem .....	36
Houska se šunkou a sýrem .....	37
Obložená kaiserka .....	37
Dalamánek s tzatziky a rajčátky.....	37
Toastovýchléb s vajíčkem .....	37
Toast zapečený se šunkou a sýrem .....	38
Tvaroh s ovocem.....	38
Jogurt s opraženými ovesnými vločkami a oříšky.....	38
Jogurtová svačinka .....	38
Jogurt s kiwi .....	39
Ovocnýsalát s pomerančem .....	39
Ovocnýsalát s jogurtem a ořechy .....	39
Semínková snídaně .....	39
Celerové řapíky se sýrovou pomazánkou.....	40
Bylinková omeleta .....	40
Lehká bílková omeleta se šunkou.....	40
Omeleta „lečovka“ .....	41
Amoleta z ovesných vloček s jahodami .....	41
Ovesné palačinky.....	41
Ořechový kuskus .....	42
Ovocný kuskus s jogurtem.....	42
Ovocný koktejl.....	42
<b><i>Pomazánky .....</i></b>	<b>43</b>
Zeleninová pomazánka s jogurtem.....	43
Zeleninový „tatarák“ s ořechy.....	43
Pomazánka ze sýra Cottage se šunkou, ředkvičkami a rajčátky.....	43
Svěží pomazánka se sýrem Cottage.....	44
Mrkvová pomazánka.....	44



Pažitková pomazánka s mrkví .....	44
Brokolicová pomazánka .....	44
Kedlubnová pomazánka se sýrem .....	45
Pomazánka ze sterilovaného zeli .....	45
Ředkvičková pomazánka .....	45
Pomazánka z červené řepy se sýrem .....	45
Pomazánka z červené řepy s křenem .....	46
Pórková pomazánka se šunkou .....	46
Pikantní mixovaná pomazánka .....	46
Rychlá čočková pomazánka .....	46
Pikantní tvarůžková pomazánka .....	47
Tvarohovo-celerová pomazánka .....	47
Drožďová pomazánka s ovesnými vločkami .....	47
„Mozeček“ z ovesných vloček .....	48
Vajíčková pomazánka s mrkví .....	48
Vajíčková pomazánka s řapíkatým celerem .....	48
Pomazánka z bílků .....	49
Masová pomazánka .....	49
Pomazánka z krabích tyčinek s vejci .....	49
Humrovka z krabích tyčinek .....	49
Sardinková pomazánka .....	50
Pomazánka z tuňáka .....	50
Pomazánka ze zbylého rybího masa .....	50

## ***Lehké saláty .....*** **51**

Míchaný zeleninový salát .....	51
Salát z čerstvé zeleniny s koprem .....	51
Jarní salát .....	51
Ledový salát s paprikou a hráškem .....	52
Rajčatový salát s česnekem .....	52
Rajčatový salát s křenem .....	52
Okurkový salát s česnekem .....	52
Okurkový salát s paprikou a koprem .....	53
Okurkový salát s mrkví .....	53
Zelný salát s kedlubnou .....	53
Zelný salát s jablky .....	54
Zelný salát s cibulí a petrželkou .....	54
Salát z čínské zeli s paprikou .....	54
Jednoduchý salát z mladé cibulky .....	54
Kedlubnový salát s kefirem .....	55
Mrkvový salát s kedlubnou a ořechy .....	55
Celerový salát s křenem a jablky .....	55

## ***Salátové večere .....*** **56**

Míchaný salát se šunkou a kefirem .....	56
Panenka na salátě .....	56



Kuřecí salát s dresinkem.....	56
Kuřecí salát s parmazánem.....	57
Rajčata s kuřecím masem.....	57
Okurkový salát s vejcem a sýrem.....	57
Salát s lososem a opečeným toastíkem.....	58
Salát z červené řepy se šunkou a vejci.....	58
Těstovinový salát se šunkou a čerstvou zeleninou.....	58
Těstovinový salát s vejci.....	59
Těstovinový salát s rajčaty a mozzarellou.....	59
Těstovinový salát s tuňákem, fazolkami a rajčátky.....	59
Těstovinový salát s okurkou a tuňákem.....	60
Salát z rybího filé.....	60
Tuňákový salát s rýžovými nudlemi a zeleninou.....	60
Salát z rýžových nudlí s krabími tyčinkami.....	61
Teplý rýžový salát s tuňákem.....	61
Salát ze zavináčů s hráškem.....	61

## **Polévky ..... 62**

Polévka ze zbylé bramborové kaše.....	62
Brokolicový krém.....	62
Polévka z fazolových lusků s kefirem.....	62
Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a krutonky.....	63
Mrkvová polévka.....	63
Mrkvová polévka s hlívou.....	63
Zelná polévka s rýží (6 porcí).....	64
Polévka z červené řepy a jogurtu.....	64
Polévka z červené řepy se zeleninou.....	64
Rychlá celerová polévka.....	65
Polévka z řapíkatého celeru s paprikou.....	65
Polévka z řapíkatého celeru se žampiony a kuskusem.....	65
Polévka z červené čočky.....	66
Rychlá fazolová polévka.....	66
Zeleninová polévka s kuskusem.....	66
Sýrová polévka s kukuřicí.....	67
Houbová polévka s ovesnými vločkami.....	67
„Dršťková“ polévka z hlívy.....	67
Česnečka s hlívou ústřičnou.....	68
Kuřecí polévka s hráškem.....	68
Domácí čínská kuřecí polévka.....	68
Rybí polévka se zelím.....	69
Rybí polévka s pórkem a rajčaty.....	69
Bílkové nudle do polévky.....	69

## **Alobalové balíčky ..... 70**

Brambory pečené v alobalu.....	70
Brambory se zeleninou.....	70



Pečená zeleninová příloha .....	70
Sýr feta s rajčaty .....	71
Kuřecí plátek s broskví .....	71
Kuřecí plátky s paprikou a rajčaty .....	71
Kuřecí či krůtí plátky s brambůrky .....	72
Kuřecí stehýnka s hořčicí .....	72
Kuřecí stehýnka se žampiony .....	72
Plátky vepřového masa se zeleninou .....	73
Králičí medailonky marinované v jogurtu .....	73
Losos pečený v alobalu .....	73

### ***Pokrmý z drůbežího masa .....*** **74**

Kuřecí (krůtí) nudličky s brokolicí a těstovinami .....	74
Kuřecí (krůtí) steak s kyselým zelím .....	74
Grilovaný kuřecí (krůtí) plátek .....	75
Rychlé kuře se zeleninou .....	75
Nudličky se zeleninou a kuskusem .....	75
Čertovské maso .....	76
Kuřecí či krůtí nudličky se zeleninou a rýží .....	76
Kuřecí či krůtí prsíčka na zelenině s kuskusem .....	76
Kuřecí nebo krůtí závitky s pršutem a mozzarellou .....	77
Kuřecí či krůtí závitky se šunkou a tvarůžkem .....	77
Kuřecí či krůtí závitky se špenátem .....	78
Kuřecí či krůtí roládky pečené s brambory .....	78
Kuřecí nebo krůtí špíz s paprikami a ananasem .....	78
Kuřecí paličky pečené na rýži .....	79
Papriková stehýnka .....	79
Kuřecí stehýnka pečená na kyselém zelí .....	80
Kuřecí stehna na paprice s fazolemi .....	80
Kuřecí maso se zeleninovou rýží .....	80
Kuřecí (krůtí) maso zapečené se zeleninou a kuskusem .....	81
Kuřecí (krůtí) maso zapečené s brokolicí a lučinou .....	81
Kuře s rýžovou nádivkou .....	82
Kuřecí játra s pórkem a ořechy .....	82
Kuřecí játra zapečená s kuskusem .....	82

### ***Hovězí, telecí a vepřové maso .....*** **83**

Vařené hovězí maso s teplou zeleninou a česnekovou omáčkou .....	83
Roštěnky na pórku .....	83
Mexický guláš .....	84
Telecí závitky .....	84
Telecí na paprice s lečem .....	84
Grilovaná panenka .....	85
Špíz z vepřové panenky se sýrem .....	85
Vepřové roládky se šunkou a sýrem .....	85
Vepřové maso v rajčatové omáčce .....	86



Vepřové kotlety se zelím .....	86
Vepřové plátky s jablky .....	86
Vepřové kostky s čínskou zeleninou .....	87
Mleté maso s kuskusem .....	87
<b>Králík.....</b>	<b>88</b>
Králičí medailonky s houbami.....	88
Králičí nudličky se zeleninou.....	88
Králík pečený s bramborovou směsí.....	88
Pečená králičí stehna se zeleninou .....	89
Králík na zelenině se žampiony .....	89
<b>Ryby.....</b>	<b>90</b>
Kapr se šunkou, sýrem a křenem .....	90
Kapří rizoto .....	90
Pstruh plněný houbami .....	91
Pstruh s mandlovými lupínky.....	91
Grilovaný pstruh s voňavým bříškem.....	91
Lín s koprovým dresinkem .....	92
Rajský candát .....	92
Ryba se špenátem a kuskusem .....	92
Rybí filé pečené s pikantní směsí.....	93
Rybí filé se zelím .....	93
Rybí filé zapečené s lečem .....	93
Rybí filé v jogurtové marinádě.....	94
Rybí filé s provensálskou omáčkou .....	94
Ryba v rajčatové omáčce.....	94
Rybí kousky s čerstvým špenátem.....	95
Tresčí špíz .....	95
Pražma zapečená s brambory .....	95
Filátka z lososa s křenovou omáčkou.....	96
Filátka z lososa pečená se zeleninou .....	96
Losos na paprikách.....	96
Žraločí steak na žampionech .....	97
Tuňák s provensálskou omáčkou.....	97
<b>Těstoviny.....</b>	<b>98</b>
Květákové flíčky .....	98
Mušličky se žampiony a fazolkami.....	98
Kolínka s fazolkami a sýrem .....	98
Čínské nudle s kyselým zelím .....	99
Těstoviny s pórkem a čínským zelím .....	99
Kudrnaté nudle s kuřecím masem .....	99
Zahradnické těstoviny .....	100
Těstoviny s uzeným lososem.....	100
Těstoviny se špenátovou směsí .....	100



Těstoviny s tuňákem.....	101
Špagety se žampiony .....	101
Mexické špagety.....	101
Těstoviny zapečené se šunkou .....	102
Těstoviny zapečené s brokolicí, žampiony a sýrem .....	102
Lasagne s cuketou.....	102

### ***Rýže a rýžové nudle..... 103***

Rýže s pikantní směsí.....	103
Rýže s brokolicí a houbovou omáčkou .....	103
Zeleninové rizoto s houbami .....	104
Rizoto s masem a zeleninou.....	104
Rizoto s kuřecími játry a žampiony.....	104
Rýže se šunkou a přírodním sýrem.....	105
Rýžové nudle s kuřecím masem .....	105
Rýžové nudle se špenátem.....	105

### ***Luštěniny ..... 106***

Červené fazole s krůtím masem .....	106
Fazole s hovězím masem .....	106
Fazole zapečené s jogurtem.....	107
Pikantní fazole s kuřecím masem.....	107
Tortilly s fazolovou směsí .....	107
Čočka s kuřecím masem.....	108
Čočka s kuskusem a zeleninou .....	108
Čočka po znojemsku.....	108
Cizrnová směs se zeleninou .....	109
Cizrnový guláš .....	109
Hrachová kaše.....	109
Hrachové karbanátky .....	110
Hrách se zelím .....	110
Sójové boby se zeleninovou směsí.....	110

### ***Zeleninové a rýžové pokrmy..... 111***

Ratatouille podle Chantal.....	111
Zeleninová smaženice s vejci .....	111
Pórek s houbovou smaženicí.....	112
Paprika plněná rizotem.....	112
Paprika plněná kuřecím masem .....	112
Fazolková smaženice se šunkou a houbami.....	113
Fazolky s rajčaty.....	113
Brokolice s tvarůžky .....	114
Brokolice zapečená se šunkou a sýrem .....	114
Brokolice s rýžovými nudlemi.....	114
Květák na kari s hráškem.....	115
Kapustičky zapečené s rýží a houbami .....	115



Kapustové závitky s krůtím masem .....	116
Celerové karbanátky.....	116
Bazalkový lilek .....	116
Zapečená cuketa .....	117
Sójová šunka se zeleninou.....	117
Bramborová kaše zapečená se šunkou a zeleninou.....	118
Pohanka s houbami a sýrem .....	118
Brambory s hlívou ústřičnou .....	118
Hlíva s rýžovými nudlemi.....	119
Omáčka z hub shiitake.....	119

## ***Přílohy*..... 120**

Šťouchané brambory .....	120
Provensálské brambůrky .....	120
Americké brambory .....	121
Bramborový salát s jablkem .....	121
Bramborový salát „vodák“ .....	121
Bramborový salát s čerstvým koprem.....	122
Rohlíkové knedlíky .....	122
Restovaná zelenina .....	122
Růžičkové kapustičky na másle.....	123
Dietní tatarská omáčka .....	123
Studená koprová omáčka k rybě .....	123
Studená česneková omáčka .....	123

## ***Když už nemůžeme vydržet bez sladkostí*..... 124**

Ovocný dezertík .....	124
Sezamové kuličky s ořechy .....	124
Jablkový salám .....	124
Jablkové müsli tyčinky .....	125
Semínkové placičky .....	125
Slepované vánoční cukroví .....	125
Müsli koláč .....	126
Zdravější perník.....	126
Mrkvová bábovka .....	126

## **JÍDELNÍČKY..... 127–197**

## **OBSAH..... 198**