

# Obsah

Vše, co jste chtěli vědět o jídle	9
Co je to výživa a proč je důležitá?	11
<b>1. Tuky do zdravého jídelníčku patří!</b>	13
Nenasycené mastné kyseliny: zdravé tuky, které by měly převažovat	15
Nasycené mastné kyseliny aneb které tuky s mírou	16
Ty nejhorší tuky aneb transmastné nenasycené kyseliny!	17
Cholesterol	18
<b>Džungle olejů a tuků: umíte si vybrat?</b>	19
Přehled nejznámějších olejů a tuků v praxi	20
<b>2. Sacharidy: nezbytné palivo pro tělo i mozek</b>	27
<b>Vláknina</b>	28
<b>Pravda o přírodních sladidlech</b>	30
Přehled nejznámějších cukrů a sirupů	31
<b>Cukerné alkoholy</b>	34
<b>Nízkokalorická sladidla</b>	34
<b>Jak vybírat sacharidy a na co si dát při nákupu pozor</b>	35
Snídaňové cereálie a cereální výrobky	35
Těstoviny a jejich kvalita	37
Pečivo	38
<b>Nejčastější otázky o lepku a bezlepkové dietě</b>	40
<b>3. Bílkoviny a vše, co o nich musíte vědět</b>	47
<b>Ryby do každé rodiny!</b>	50
<b>Maso nezavrhuje, ale pečlivě vybírejte</b>	51
Největší mýty o mase a masných výrobcích	52
<b>Večce: nejlepší bílkovina, jakou si můžete přát</b>	54
<b>Mléko a mléčné výrobky mají význam</b>	56
Obarvená voda aneb jak se v mléce vyznat?	56
Nejčastější otázky k mléčným výrobkům	58
Největší mýty spojené s mlékem	62
<b>4. Vitaminy a minerální látky: malá množství, obrovský význam</b>	65

<b>5. Sůl nad zlato, ale s rozumem</b>	71
<b>6. Pitný režim</b>	75
Největší omyly spojené s pitím	76
<b>7. Výživové směry a populární redukční diety pod lupou</b>	79
<b>Potřebuje naše tělo detoxikovat?</b>	80
Populární detoxy, které nezkoušejte	82
Superpotravin se super cenou	84
<b>Nízkosacharidové stravování a co znamená pro naše tělo?</b>	85
<b>Ketogenní dieta: kampaň, která dobře vydělává</b>	89
<b>Je Whole30 nový zázrak, nebo další blamáž?</b>	90
<b>Rostlinné stravování už dávno není extravagance</b>	91
<b>8. Ěčka na obalech: příliš povyku pro nic, nebo skrytá hrozba?</b>	97
<b>9. Mimo domov zdravě a s rozumem</b>	101
Umíte číst obaly?	104
<b>RECEPTY</b>	109
Domácí čokoládová granola	110
Tvarohová rozhuda s pažitkou	112
Palačinky z celozrnné ječné mouky	114
Norské srdíčkové vafle	116
Nadýchaný banánový chlebiček	118
Obložené snídaňové chleby	120
Ovesná kaše s horkým ovocem	122
Citronový hummus s pečenou mrkví a pestem z natě	124
Topinka s pestem, mozzarellou a pečenými rajčaty	126
Topinka s citronovou ricottou, pečenou zeleninou a pestem	126
Svačtinové nanuky	128
Francouzský quiche s krémovou náplní	130
Vydatný zimní boršč	132
Koprovka se ztraceným vejcem	134
Jednoduché linguine s restovanými rajčaty a bazalkou	136

Pizza Margherita z celozrnné mouky	138
Bulgur s pečenou zimní zeleninou a brynzou	140
Květákové karbanátky	142
Rajčatová polévka s pečenými paprikami	144
Jarní salát z bouchaných brambor	146
Salát s grilovaným sýrem halloumi a ostružinami	148
Karí s kokosovým mlékem	150
Citronové těstoviny s chřestem	152
Red velvet cupcakes barvené řepou	154
Domácí „koka“ sušenky	156
Panna cotta z podmáslí	158
Tvarohový krém s vanilkou à la pribináček	160
Kakaový termix s banány	162
Maková bábovka bez vážení	164
Kefirový koláč s lesními borůvkami	166
Staročeský tvarožník s malinami a drobenkou	168
Malinové kuličky z ovesných vloček	170
Rebarborový sypaný koláč	172
Míša dort	174
Jogurtová bublanina bez vážení	176
Odlehčená tatarská omáčka	178
Jogurtová „lučina“	180
Nejlepší rukolové pesto	182
Fermentovaná zelenina	184
Salátová granola	186
Kvasový chléb bez hnětení	188
Poděkování	191
Rejstřík	193