

# Obsah



## REVMATIZMUS

Lepší život s revmatizmem – díky správné výživě	5
Revmatismus – co to vlastně je?	6
Příčiny a pomoc – jak revmatizmu čelit	8
Jak zvládat revmatizmus – ještě pár otázek	10
Nadváha – klouby trpí	12
Vitaminy a minerální látky – ta pravá pomoc při revmatizmu?	14
Jde to tak jednoduše – jezte a pijte při revmatizmu správně	16
Tuky a oleje – přítel, nebo nepřítel?	18
Osteoporóza – když kosti začnou být křehké	20

## RECEPTY

### Snídaně, pomazánky a drinky

Bageta se sladkým avokádovým krémem	24
Ovocný tvaroh, Pestrá cornflaková miska	26
Hroznové müsli s ořechy	28
Křupavé müsli s meruňkami, Klasické müsli	29
Pomazánka z papáji a banánu, Krém z vlašských ořechů	30
Pomazánka z cukety a oliv, Tvaroh s lněným olejem a pažitkou	31
Chutný rybí toast, Bageta se pstruhem	32
Osvěžující ovocný koktejl, Ovocné pohazení	34
Exotický koktejl, Drink z banánů a vodního melounu	35

### Saláty

Zelený salát s uzeným lososem	36
Křupavý salát z celeru a hrušek, Salát z papáji a garnátů	38
Ovocný zelený salát, Polníček s rajčatovým pestem	40
Syrový salát s citronovo-jogurtovým dresinkem	42
Čočkový salát s červenou řepou, Ořechový salát z fenyklu a jablka	43
Rajčatový salát s tuňákem, Ananasový waldorfský salát	44
Květákový salát s vlašskými ořechy, Polníčkový salát s melounem	46

### Polévky

Hustá toskánská polévka	48
Zeleninová polévka s čočkou, Cizrnová polévka	50
Chutná kapustová polévka, Kedlubnová polévka se žampiony	52
Zeleninová polévka s rybou	54

Polévka z červené řepy, Mrkovná polévka z kvěťáku a mrkve	55
Mrkvová polévka s hráškem, Gazpacho s krutony	56

### Vegetariánská hlavní jídla

Plněné lilky na rajčatové omáče	58
Ořechový náryp z brambor a celeru, Smažené nudle s tofu	60
Zapékané brambory s růžičkovou kapustou	62
Sladkokyselé kokosové rizoto, Kapustové závitky s jogurtovou omáčkou	63
Zeleninové rosti, Špenát na čočkové rýži	64
Květák s mandlovou kůrkou, Vrstvený náryp se zeleninovou polentou	66
Rajčata plněná celerem a bylinkami	68
Půlky lílků plněné tofu a zeleninou, Tymjáňové gnochi s rucolovým pestem	70
Těstoviny se špenátem a ovčím sýrem, Podplamenice s pórkem a houbami	72

### Masitá hlavní jídla

Krůtí prsa plněná špenátem a žampiony	74
Maďarské lečo s nudličkami krůtího masa, Plněné kedlubny s drůbeží rýží	76
Masová pánev s jablkem, římským salátem a zeleninou,	
Kousky masa s okurkou smetanou	78
Rychlý hovězí guláš	80
Špízy s hovězím masem a rajčaty, Cukety s hovězím masem připravené ve woku	81
Pikantní vepřové medailonky s rozmarýnovými bramborami, Bylinkové závitky s nudlemi	82
Cizrnová pánev s jehněčím masem, Jemné kapustové závitky s mletým masem	84

### Rybí hlavní jídla

Tuňákové špízy	86
----------------	----

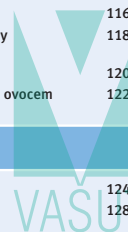
Plátýs v zeleninovém lžku, Garnáti na sladkokyselo	88
Saltimbocca z nilského okouna, Rybí lasagne	90
Pstruh s cuketou a mandlemi, Treska s celerem a jablky	92
Sledí plněné paprikovým kuskusem	94
Sledí s karamelovou zeleninou, Zapékaný okouník	96
Cordon bleu z lososa	98
Losos s červenou čočkou, Smažený losos v krému z mrkve a kokosu	99
Šťavnaté calzone s tuňákem, ananasem a brokolicí	100
Kapustová hnízda s pikantní rybí náplní, Plátýs s pestrou bramborovou kaší	102

### Dezerty a pečivo

Žlutá ovocná kaše s malinovou omáčkou	104
Jogurt s meruňkami a kokosovým mlékem, Pikantní pomerančovo-vanilkový krém	106
Exotický vrstvený tvaroh, Karibský banán	108
Skořicové jablko v pomerančové omáče	
Ovocná kokosová rýže	110
Jemný pomerančový dort	112
Koláč s višněmi a ananasem, Převrácený jablečný koláč se zázvorem	114
Klasický tvarohový koláč, Makový koláč s hruškami	116
Trojhránky z ořechy a banány	118
Švestkové dortíky, Muffiny s mrkví a čokoládou	120
Ořechový věnec se sušeným ovocem	122

### PRO DOBRÝ PŘEHLED

Rejstřík receptů	124
Závěrem...	128



## Křupavé müsli s meruňkami

### PRO 2 OSOBY

100 g míchaných neslazených celozrnných vloček  
1 lžice dýňových jader  
50 ml hroznové šťávy  
200 g sušených meruňek (neslazených)  
150 g nízkotučného jogurtu (0,1 % tuku)

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 10 min.

1. Celozrnné vločky a dýňová jádra pražíme bez tuku za ustavičného míchání 5 min. v pánvi s nepřilnavým povrchem dozlatova.
2. Křupavé vločky smícháme s hroznovou šťávou a 50 ml vody. Asi 5 min. je necháme bobtnat.
3. Sušené meruňky rozkrájíme na malé kousky. Směs vloček vmícháme do jogurtu. Müsli rozdělíme do dvou misek nebo hlubokých talířů a posypeme kousky sušených meruňek.

### OBMĚNA

Müsli chutná lahodně i s jiným sušeným ovocem. Jednoduše je obměňujte podle chuti.

Výživná hodnota na porci:

500 kcal/2093 kJ • 15 g bílkovin • 7 g tuku • 89 g sacharidů • 14 g vlákniny

## Hroznové müsli s ořechy

### PRO 2 OSOBY

1 lžice jader lískových oříšků  
3 lžice ovesných vloček  
1 lžice mandlových nudlíček  
100 g vinných hroznů bez jader  
250 ml nízkotučného mléka (1,5 % tuku)  
1 lžička tekutého medu  
2 lžice rozinek skořice

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 10 min.

1. Jádra lískových oříšků nahrubo nasekáme. Společně s ovesnými vločkami a mandlovými nudlíčkami je 3 min. bez tuku restujeme dozlatova v pánvi s nepřilnavým povrchem.
2. Vinné hrozny omyjeme, osušíme a kuličky otrháme. Rozpůlíme je.
3. Kuličky vína smícháme se směsí ořechů a vloček a s mlékem. Vmícháme med a rozinky. Müsli rozdělíme na porce a posypeme skořicí.

Výživná hodnota na porci:

255 kcal/1068 kJ • 8 g bílkovin • 9 g tuku • 35 g sacharidů • 3 g vlákniny

### ZÁSoba

Založte si na snídaně zásobu müsli a orestujte hned desetinásobné množství ořechů a ovesných vloček. Kdo nemá ráno čas, aby čistil vinné hrozny, zamíchá místo nich do hotového müsli, které si sám udělal, rozinky.

## VASUT Klasické müsli

### PRO 2 OSOBY

1 malý banán  
250 ml nízkotučného mléka (1,5 % tuku)  
1 malý pomeranč  
1 malé jablko  
100 g ovesných vloček  
1 lžice sekaných piniových jader

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 10 min.

1. Banán oloupeme a přičně rozpůlíme. Polovinu v mixéru nebo tyčovým mixérem jemně našleháme s mlékem.
2. Pomeranč oloupeme, přitom odstraníme i bílou vstvu. Z dílků pomeranče odstraníme průsvitnou dělič blanku. Jablko omyjeme, rozčtvrtíme a odstraníme jádřinec. Čtvrtky nakrájíme na malé kousky.

3. Druhou půlku banánu nakrájíme na tenké plátky. Smícháme je s dílky pomerančů, kousky jablek a ovesnými vločkami. Vše rozdělíme na porce a přelijeme banánovým mlékem. Posypeme piniovými jádry.

### TIP

Kdo neshání mléko, rozmixuje banán s 250 ml jablečné šťávy.

Výživná hodnota na porci:

405 kcal/1696 kJ • 14 g bílkovin • 9 g tuku • 67 g sacharidů • 7 g vlákniny

# Plněné lilky

na rajčatové omáčce

### PRO 2 OSOBY

1 velký lilek (500 g)  
jodidovaná sůl  
1 cibule  
4 malé mrkve  
4 nakládané okurky  
4 snítky tymiánu  
1 lžice olivového oleje  
pepř  
100 g ovčích sýra  
5 rajčat  
5 lžice zeleninového vývaru  
4 lžice ajvaru (paprikové pyré)  
olivový olej na formu

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 20 min.

**DOBA PEČENÍ:** asi 20 min.

**1.** Lilek omyjeme, očistíme a podélně rozpůlíme. Poloviny až na úzký okraj vydlabeme. Dužinu odložíme stranou. Poloviny lilku krátce blanšírujeme ve vařící osolené vodě. Zchladíme a necháme okapat.

**2.** Cibuli oloupeme a naježujeme nasekáme. Mrkve očistíme a tenké oloupeme. I s okurkami je nakrájíme na malé kostičky. Dužinu lilku nakrájíme nadrobno. Tymián omyjeme, osušíme a lístky otrháme.

**3.** Zahřejeme olej. Kousky cibule, okurek a zeleniny v něm osmahneme. Vmícháme polovinu tymiánu. Okořeníme vše solí a pepřem. Ovčský sýr nakrájíme na malé kostičky a zamícháme do zeleniny. Připravenou směs naplníme lilky.

**4.** Troubu předehřejeme na 200 °C. Zapékací formu vymažeme olejem. Rajčata omyjeme a odstraníme stopky. Plody rozpůlíme a nakrájíme na malé kostičky.

**5.** Nakrájená rajčata svaříme s vývarem a ajvarem. Omáčku necháme při slabé teplotě 5 min. rozležet. Vmícháme zbylý tymián a okořeníme ji solí a pepřem.

**6.** Rajčatovou omáčku rozestřeme do mísy. Na ni položíme lilky a v troubě (střed, horkovzdušná 180 °C) pečeme asi 20 min.

### TIP

Je-li zeleninovo-sýrová náplň příliš tekutá, vmíchejte do ní ještě 2 lžice strouhanky a trochu ajvaru. Toto paprikové pyré existuje jemné nebo ostré. Rozhodněte se sami, jak pálivě použijete.

VASUT



Výživná hodnota na porci:

340 kcal/1424 kJ • 16 g bílkovin • 20 g tuku • 24 g sacharidů • 13 g vlákniny



## Skořicové jablko v pomerančové omáče

### PRO 2 OSOBY

2 malá jablka  
1 citron  
200 ml pomerančové šťávy  
75 g cukru  
skořice  
muškátový oříšek  
mletý hřebíček  
2 lžice mletých mandlí  
2 lžice strouhanky  
řepkový olej na formu

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 15 min.

**DOBA PEČENÍ:** asi 20 min.

1 Troubu předehřejeme na 175 °C. Zapékací formu vymažeme olejem. Jablka oloupeme, vypíchneme jádřinec a plody nakrájíme na kroužky. Navrstvíme je do formy.

2 Vymáčkáme citron a šťávu smícháme s pomerančovou šťávou a cukrem, okořeníme ji skořicí, muškátovým oříškem a hřebíčkem. Směs šťávy nalijeme na jablka.

3 Smícháme mandle s strouhankou. Směs okořeníme skořicí, muškátovým oříškem a hřebíčkem a nasypeme na jablka.

4 Jablka pečeme v troubě (střed, horkovzdušná 160 °C) asi 20 min., dokud se tekutina téměř nevsákně a mandlová strouhanka není zlatohnědá.

### TIP

Skořicová jablka jsou dobrá horká i studená.

Výživná hodnota na porci:

375 kcal/1570 kJ • 4 g bílkovin • 6 g tuku • 72 g sacharidů • 4 g vlákniny

## Ovocná kokosová rýže

### PRO 2 OSOBY

60 g kulatozrné rýže  
100 ml kokosového mléka  
150 ml nízkotučného mléka  
(1,5 % tuku)  
1 lžička tekutého medu  
100 g vinných hroznů bez jader  
2 lžice rozinek  
2 lžice mandlových lupínků

**DOBA PŘÍPRAVY:** asi 10 min.

**DOBA VAŘENÍ:** asi 30 min.

1 Rýži s mlékem a kokosovým mlékem uvedeme za stálého míchání do varu. Dusíme ji pod pokličkou při slabé teplotě asi 30 min. Přitom často zamícháme. Ke konci přidáme med.

2 Vinné hrozny omyjeme, osušíme a kuličky othráme a rozpůlíme.

3 Víno a rozinky zamícháme do mléčné rýže. Rýži rozdělíme na misky a posypeme mandlovými lupínky.

### OBMĚNA

Mléčná rýže bude méně tučná, použijete-li místo kokosového mléka jen nízkotučné mléko. Pak posypte před podáváním každou porci mléčné rýže 1 lžičí opražených kokosových vloček.

Výživná hodnota na porci:

360 kcal/1507 kJ • 8 g bílkovin • 16 g tuku • 46 g sacharidů • 3 g vlákniny

