

NATURA[®]
IMUNECO
MÁTE NÁROK BÝT ZDRAVÍ



RECEPTY

OD VITESTINU[®]

PRO LEH(P)ČÍ POCIT

POSTAVENÉ NA ZÁKLADĚ BEZBYTKOVÉ DIETY PŘI STŘEVNÍCH ONEMOCNĚNÍCH



Recepty pro leh(p)čí pocit

Toto je bezplatná kuchařská e-kniha. Naleznete v ní jednoduché recepty na lahodné zdravé pokrmy. Knihu využijte pro sebe a své blízké nebo se o recepty s láskou podělte s každým, o kom si myslíte, že mu zdravá inspirace prospěje. Naši-vaši kuchařku snadno stáhnete na www.vitestin.cz.

Odpovědný redaktor: Jiří a Filip Šusterovi

Jazykové a stylistické korektury: M. Drdová, Jiří a Filip Šusterovi

Grafická úprava: Helena Krubová

Autoři receptů: viz použitá literatura a dobrovolní přispěvatelé uvedení v textu.
Fotografie: Pngtree.com, maxpixel.freegreatpicture.com, Pinterest, Helena Krubová a dobrovolní přispěvatelé uvedení v textu.

Nakladatel: NATURA IMUNECO, s.r.o., Lipová 1789/9, 370 01 České Budějovice.

Vydání druhé.

www.vitestin.cz | info@naturaimuneco.cz

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Důležité:

Tato kniha není lékařským doporučením, je jen inspirací sestavenou na základě Vašich zkušeností. Prosím podělte se také s ostatními a napište Vaše recepty, zkušenosti, poznámky, příběhy na email: info@naturaimuneco.cz.

© NATURA IMUNECO 2018

ISBN 978-80-270-3597-7



9 788027 035977

ÚVODEM

Předkládáme vám soubor jednoduchých základních receptů. Snažili jsme se vybrat pokrmy, které budou prospívat lidem s dlouhodobými zažívacími problémy, např. vleklými průjmy. Jídla jsou také vhodná pro děti. Jídelníček berte, prosím, jako inspiraci, jednotlivé recepty jsou variabilní, rychlé a levné.



K uvedeným ingrediencím si sami můžete přidat další, takové, které vám nezpůsobují potíže. V receptech jsme záměrně vynechali například **cibuli a česnek**. Tyto pochutiny patří v oficiálních léčebných dietách k tzv. nevhodným potravinám. Nezhledňovali jsme ale celiakii nebo laktózovou intoleranci. Recepty se však snadno dají **upravit na bezlepkovou či bez-laktózovou variantu**.



Ve většině našich receptů se nevyskytují **vejce**, ačkoliv jsou důležitým zdrojem bílkovin. Někteří lidé vejce nesnáší v žádné kuchyňské úpravě.



Mrkev by měla být součástí jídelníčku těch, kdo mají potíže s ulcerózní kolitidou nebo Crohnovou chorobou. Konzumujte mrkev denně, v jakékoliv podobě – vařenou, mixovanou, syrovou mrkvovou šťávu... Zkrátka jednu mrkev každý den.

Pokud jde o další druhy **zeleniny**, začněte s její konzumací pomalu. Nejprve zařaďte vařenou a rozmixovanou zeleninu, později pak syrovou nebo syrové zeleninové šťávy, které přidávejte do polévek a dezertů.



Maso jsme do tohoto souboru receptů nezařadili, takže vegetariáni mají před sebou základní jídelníček. „Masožravci“ a ti, kterým maso nečiní potíže, si ho

s radostí přidají k jednotlivým receptům.



Rovněž zde nenajdete recepty z hub. Všeobecným názorem je, že **houby** jsou „těžké na žaludek“. Přesto máme zprávy od naší klientky s Crohnovou nemocí, že houby konzumuje dlouhé roky a s chutí, bez následných zažívacích problémů. Houby umí ale také léčit. Na toto téma bylo vydáno mnoho dostupné literatury.

Nad skladbou receptů jsme mysleli i na ty z vás, kteří kromě zažívacích problémů trpíte také **diabetem**. Sami víte, kterou potravinu si dnes můžete dovolit sníst a co musíte striktně odmítnout. V receptech používáme javorový sirup. Zvažte, prosím, zda je toto sladidlo pro vás vhodné.

NEVHODNÉ POTRAVINY PRO OSOBY SE STŘEVNÍMI PROBLÉMY

Celá semínka – slunečnicová, dýňová, sezamová.



Nestravitelná **hrubá vláknina** ze zeleniny, ovoce a obilnin – slupky na meruňkách, třešních, jablkách; syrové okurky, syrové papriky; rýže natural, kukuřice, luštěniny, fíky.



Celozrné pečivo a celozrné mouky. Je možné, že právě váš organismus naopak pečivo snáší velmi dobře, a možná i v celozrné formě. Je také možné, že reakci zažijete jen u některých druhů obilovin. Je třeba, abyste si reakci organismu otestovali postupně a s rozvahou.



Nápoje sycené oxidem uhličitým, krabicové mošty, čokoláda a kakao, mák, káva a alkohol.



Ořechy, oříšky, mandle, popcorn. Žvýkačky.



ZÁSADY

Hlavní jídla připravujeme z dobře uvařených obilnin, jako jsou kroupy, ovesné vločky, rýže. Těstoviny musejí být rovněž hodně uvařeny – ne na skus, jak to vyžaduje italská kuchyně.



Na talíři by neměla chybět zelenina. Dobře ji vždy uvařte, popřípadě ji ještě rozmixujte. Rajčata zbavujte vrchní slupky.

Doporučovaná zelenina: mražený zelený hrášek, mrkev, petržel, celer, rajčata.



Nevhodná zelenina: kapusta, zelí, papriky, okurky, česnek, cibule, ředkvičky, kedlubny.



Koření: Pro dochucení jídel použijte jemná koření, např. čerstvou petrželku, kopr, bazalku, kurkumu. Někdy je lépe připravit z bylin odvar a tento přidat do pokrmů. Tím, že střešní sliznice nepříjde do styku s lístečky bylin nebo se semínky kmínu, se zmenší pravděpodobnost jejího podráždění. Vývary z bylin budou ve vašem střevu působit léčivě.



Nevhodná dochucovadla: pepř, paprika, hořčice, kečupy, kupované zálivky na saláty.

Sůl: používejte kvalitní sůl, např. himalájskou, kamennou, vyhnete se tak všem přidaným látkám.



DOPORUČENÍ

Pokud máte zažívací problémy nebo se z nich zotavujete, je vždy důležité zařazovat jednotlivé potraviny šetrně, **začít s co nej-jednodušším jídelníčkem**. Reakci organismu testujte postupně a s rozvahou.

Je možné, že právě váš organismus snáší dobře **jen několik základních druhů** potravin, jako jsou například maso, tuky, zelenina a některé ovoce. Někomu naopak vyhovuje pečivo a mléčné výrobky. Každý jsme jiný. Vše je potřeba vyzkoušet.

Chceme-li do jídelníčku **zařadit nové**, pro nás nezvyklé potraviny, musíme být trpěliví a obezřetní. Pozorujme reakce svého těla, sledujme své pocity a případné změny. Vždy je vhodné zařazovat potraviny **po jednom druhu**, a po první konzumaci **delší dobu (i několik dní) počkat na reakci organismu**. Cítíme-li se dobře, zkusíme stejnou potravinu opakovaně. Pokud je reakce opět pozitivní, můžeme zkusit zařadit další novou potravinu.

Tato opatrnost je na místě zvláště u zařazování **mléčných výrobků**, kdy tělo lépe reaguje na čisté nepřislažované kysané produkty (jogurt, tvaroh, kysaná smetana, podmásli). Nekysané raději až poslední v řadě.

Sýry zařazujeme v pořadí – přírodní (Cottage, žervé, Lučina), tvrdé. Měkké sýry až nakonec. Lépe, pokud možno, domácí výroby.

Zařazujeme-li **pečivo nebo těstoviny**, začínáme u nekynutých výrobků, nejprve v bezlepkové formě. Později zkusíme výrobky s lepkem, ovšem vyjma pšeničných. **Pšeničné až nakonec, jsou nejvíce zatěžující.**

U **ovoce** se osvědčilo toto pořadí: hroznové víno, banány, jablka, další pak bobuloviny. Vždy upřednostňujeme místní a sezónní ovoce (vyjma banánů), s exotickým ovocem opatrně. Ideální je kon-

zumovat ovoce na lačno, s dalším jídlem počkat alespoň 30 minut (na citron se časově doporučení nevztahuje).

Slazení – nejlépe žádné, snažte se vynechat hlavně bílý cukr. Občas si dopřejte med. Až později javorový sirup.

Tuky – raději se vyhněte ztuženým rostlinným tukům. Střídmě používejte kvalitní **máslo, vepřové sádlo, kokosový olej, olivový olej**. Vyzkoušejte, jaký tuk či olej vám nejvíce prospívá.

A na závěr něco málo k **mouce**. Přestože nejste alergičtí na lepek, zkuste postupně nahradit bílou pšeničnou mouku nejprve moukou špaldovou, dále pak používejte mouku žitnou, rýžovou, kukuřičnou, pohankovou - variant je mnoho, mouky se dají krásně míchat a kombinovat. Zažívání se velmi uleví.

Nehltejte, pěkně a dlouze kousejte, ať vám sliny s enzymy prostoupí každým kousíčkem polknutého jídla. Ulehčíte tak vašemu žaludku i střevu.



POLÉVKY

Polévky připravujeme v zásadě takto:

“

V dostatku vody rozvaříme obilniny – kroupy, rýži, vločky. Rozvaříme je tak, aby vznikla šlemová polévka. Nezapražujeme jíškou. Na talíři přidáváme máslo, smetanu nebo olej: jednak, aby došlo k dostatečnému využití vitamínů, které se rozpouští jen v tucích; za druhé, aby se zvýšila výživová hodnota stravy a za třetí – bude to lépe chutnat.

”

Mléko a tuky přidáváme pochopitelně jen v případě, že je pacient dobře snáší.





VYDATNÁ KROUPOVÁ SE ZELENINOU

ZKUSTE PROPOJIT TRADIČNÍ CHUT' KVĚTÁKU, KTERÁ ZJEMNÍ PŘÍJEMNOU CHUŤ
KRUPEK. MRKEV PŘIDÁVÁME VŽDY!

Kroupy společně se zeleninou pomalu uvaříme zcela do měkka ve vodě v papiňáku.

Na talíři do šlemové polévky přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z mrkve. Osolíme, okořeníme.

Kroupovou lámanku nemusíme vařit v papiňáku, dobře se uvaří a rozvaří i v hrnci pod pokličkou.

Zeleninu přidáme tu, jakou máme doma. Mrkev přidáváme vždy.

Pro 1 osobu:

- půl šálku ječných krup
- 3 šálky vody
- 1 mrkev
- kousek kvěťáku, brokolice a pastináku
- pár lžic zeleného hrášku mraženého
- máslo/olej/smetana
- sůl





JEMNÁ KROUPOVÁ PROSTÁ LÉČIVÁ

NENÍ NAD POCTIVÝ KROUPOVÝ VÝVAR.

Kroupy pomalu uvaříme zcela do měkka ve vodě v papiňáku.

Na talíři do šlemové polévky přidáme trochu másla nebo oleje.

Osolíme, okořeníme.

Kroupovou lámanku nemusíme vařit v papiňáku, dobře se uvaří a rozvaří i v hrnci pod pokličkou.

Pro zvýšení léčebného účinku přidáváme mrkev.

Pro 1 osobu:

- půl šálku ječných krup
- 3 šálky vody
- máslo/olej
- sůl
- mletý kmín



40 minut

Střední náročnost



13



SKVĚLÁ KROUPOVÁ S MRKVOVOU ŠŤÁVOU

OBLÍBENÁ VERZE KROUPOVÉHO VÝVARU, PILOVANÁ LÉTY PRAXE, VYNIKÁ
PŘÍJEMNĚ SLADKOU CHUTÍ MRKVIČEK.

Kroupy rozvaříme ve vodě v papiňáku zcela do měkka. Kroupovou lámanku nemusíme vařit v papiňáku, dobře se uvaří a rozvaří i v hrnci pod pokličkou. Na talíři do kroupové polévky přimícháme mrkvovou šťávu. Mrkvovou šťávu si připravíme takto:

Syrovou mrkev odšťavíme na odšťavňovači nebo syrovou mrkev nastrouháme a šťávu vytlačíme přes pláténko.

Získanou mrkvovou šťávu přidáme do kroupové polévky. Na talíři přidáme do polévky trochu másla, kvalitního oleje nebo smetany.

Osolíme a okořeníme, pokud to vaše trávení snese.

Pro 1 osobu:

- půl šálku ječných krup nebo kroupové lámanky
- 3 šálky vody
- máslo/olej
- sůl
- mrkev





VÝŽIVNÁ VLOČKOVÁ SLANÁ

KDYŽ PŘIHO DÍME UVAŘENÉ KOUSKY BRAMBOR A ROZMIXUJEME TÝČOVÝM MIXEREM, POLÉVKA BUDE KRÁSNĚ KRÉMOVÁ.

Ovesné vločky pomalu vaříme za stálého míchání ve vodě.

Krásně se uvaří, vytvoří blahodárnou šlemovou polévku.

Osolíme, a pokud to naše trávení snese, přidáme trošku másla nebo kvalitního oleje.

Pro 1 osobu:

- půl šálku ovesných vloček
- 2 šálky vody
- máslo/olej
- sůl
- případně brambor



15 minut

Nízká náročnost



15



BÁJEČNÁ VLOČKOVÁ SLADKÁ

PŘÍJEMNOU SLADKOU SNÍDANÍ SE RÁNO NASTARTUJETE,
JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA A FAMÓZNÍ CHUŤ MEDU.

Ovesné vločky pomalu vaříme za stálého míchání ve vodě. Krásně se tak uvaří, vytvoří blahodárnou šlemovou polévku.

Osolíme jen špetkou soli.

Na talíři přidáme med.

Pokud to vaše trávení snese, přidejte trošku másla nebo kvalitního oleje a jemně mleté vonné koření – skořici, badyán, fenykl.

Pro 1 osobu:

- půl šálku ovesných vloček
- 2 šálky vody
- máslo/olej
- sůl
- med
- koření (skořice, badyán nebo fenykl)





HUSTÁ RÝŽOVÁ SLANÁ POLÉVKA

TUTO POLÉVKU MILUJÍ MAMINKY PRO JEJÍ RYCHLOU PŘÍPRAVU, ALE I DĚTI, ZVLÁŠTĚ KDYŽ JE V NÍ HODNĚ ROZMIXOVANÉ MRKVE.

Rýži s mrkví společně pomalu uvaříme zcela do měkka ve vodě. Mrkev můžeme vařit rozkrájenou na větší kousky, které po uvaření vyjmeme a rozmixujeme. Vratíme do polévky.

Na talíři přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z mrkve.

Osolíme, okořeníme.

Pro 1 osobu:

- půl šálku rýže
- 3 šálky vody
- 1 mrkev
- máslo/olej/smetana
- sůl



20 minut

Nízká náročnost



17



RÝŽOVÁ SLADKÁ POLÉVKA

VYZKOUŠEJTE RÝŽOVOU POLÉVKU NA SLADKO. VYKOUZLÍTE TAK LAHODNOU A NETRADIČNÍ SNÍDANI.

Postupujeme obdobně jako v minulém receptu. Rýži s mrkví společně pomalu uvaříme zcela do měkka ve vodě. Mrkev můžeme po uvaření rozmixovat.

Na talíři přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo zakysané smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z mrkve. Osolíme jen špetkou soli.

Na talíři přidáme med, sladěnku nebo javorový sirup.

Pokud to vaše trávení snese, přidejte jemně mleté vonné koření – skořici, badyán, fenykl.

Pro 1 osobu:

- půl šálku rýže
- 3 šálky vody
- 1 mrkev
- máslo/olej/smetana
- sůl
- med/sladěnka/javorový sirup
- koření (skořice, badyán, fenykl)





KRUPICOVÁ 1

JEŠTĚ VÍCE SLADKÉ CHUTI DOSÁHNETE DVOJNÁSOBNÝM MNOŽSTVÍM MRKVE.

Nejprve uvaříme mrkev ve 3 šálkách vody.

Neslíváme, rozmixujeme mrkev s vodou, ve které se mrkev vařila.

Vše opět zahřejeme, přidáme krupici, dáváme pozor, aby nám polévka neutekla.

Na talíři přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z mrkve. Osolíme, okořeníme.

Pro 1 osobu:

- čtvrt šálku krupice hrubé nebo krupičky dětské nebo hrubé pšeničné mouky
- 4 mrkve
- máslo/olej/smetana
- sůl



30 minut

Nízká náročnost



19



KRUPICOVÁ 2

LEHCE RESTOVANÁ MRKEV DODÁ POLÉVCE ZAJÍMAVOU CHUŤ.

Na másle nebo oleji krátce restujeme a podusíme strouhanou mrkev.

Zasypeme krupicí, mícháme, pak zalijeme 3 šálky horké vody a za stálého míchání uvaříme.

Dáváme pozor, aby nám polévka neutekla.

Na talíři přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z mrkve. Osolíme, okořeníme.

Pro 1 osobu:

- čtvrt šálku krupice hrubé nebo krupičky dětské nebo hrubé pšeničné mouky
- 4 mrkve
- máslo/olej/smetana
- sůl





CHLEBOVÁ

TÉTO POLÉVKY SE NEMUSÍ VZDÁT TI, KTEŘÍ CHLÉB SNÁŽEJÍ DOBRĚ.

Kousky tvrdého chleba pomalu uvaříme v dostatku vody.

Na talíři přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo zakysané smetany.

Osolíme, okořeníme mletým kmínem.

Pro 1 osobu:

- tvrdý chléb
- máslo, olej nebo smetana
- sůl
- mletý kmín



20 minut

Nízká náročnost



21



BRAMBOROVÁ MIXOVANÁ

TRADIČNÍ POLÉVKA V ZIMNÍM OBDOBÍ ZAHŘEJE I ZASYTÍ.

Do měkka uvaříme brambory v osolené vodě. Vodu neslíváme, vše rozmixujeme.

Na talíři přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo zakysané smetany.

Osolíme, okořeníme mletým kmínem.

Pro 1 osobu:

- 3 brambory
- 3 šálky vody
- máslo, olej nebo smetana
- sůl
- mletý kmín





ŽEMLOVÁ

OBLÍBENÁ PRO SVOU RYCHLOU PŘÍPRAVU. POKUD PEČIVO NESNESETE, PODÁVEJTE KLASICKÝ POCTIVÝ MASOVÝ NEBO ZELENINOVÝ VÝVAR.

Housku nebo večky pomalu uvaříme v dostatku vody, společně

Pro 1 osobu:

- 1 houska nebo 3 krajíčky bílé večky
- 1 mrkev
- 3 lžíce mraženého zeleného hrášku
- máslo/olej/smetana
- sůl



20 minut

Nízká náročnost



23

HLAVNÍ JÍDLA

Hlavní jídla připravujeme z hodně rozvařených obilovin – jáhly, rýže, ovesné vločky. Přidaná zelenina musí být rovněž velmi dobře uvařena, až rozvařena.

“

Myslete na to, že pacienti postižení záněty střevní sliznice, nesnášejí vlákninu. Připravujeme pro ně kašovitou stravu, co jde, rozmixujeme.

Na talíři přidáváme máslo, smetanu nebo olej: jednak, aby došlo k dostatečnému využití vitamínů, které se rozpouští jen v tucích; za druhé, aby se zvýšila výživová hodnota stravy a za třetí – bude to lépe chutnat.

”





KROUPY SE ZELENINOU

KRUPETO A STROMEČKY Z MARSU :D

Kroupy pomalu uvaříme zcela do měkka ve vodě. Zeleninu vaříme zvlášť, vaří se kratší dobu než kroupy a příliš by se rozvařila.

Smícháme vařenou zeleninu s kroupami, přidáme trochu másla, kvalitního oleje nebo smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z mrkve.

Osolíme, okořeníme.

Zeleninu můžeme použít tu, jakou máme doma. Mrkev přidáváme vždy!

Pro 1 osobu:

- půl šálku ječných krup
- 3 šálky vody
- 1 mrkev
- kousek květáku, brokolice a pastináku
- pár lžic zeleného hrášku mraženého
- máslo, olej nebo smetana
- sůl



45 minut

Střední náročnost



25



KROUPOVÁ LÁMANKA S JABLEČNÝM PYRÉ

KOMBINACI BÁJEČNÉ CHUTI JABLEK S ČÍMKOLIV SI LEHCE ZAMILUJETE.

Lámanku uvaříme ve vodě, se špetkou soli.

Na talíři kaši pokryjeme jablečným pyrém, osladíme javorovým sirupem, zakápneme smetanou nebo kvalitním olejem.

Ječná kroupová lámanka se nemusí vařit v papiňáku, dobře se uvaří a rozvaří i v hrnci pod pokličkou v dostatku vody.

Pro 1 osobu:

- Pro 1 osobu:
- půl šálku lámanky
- 2 šálky vody
- jablečná přesnídávka nebo doma připravené jablečné pyrém
- špetka soli
- máslo, olej nebo smetana





VLOČKOVÁ KAŠE SLANÁ

VTIPNÁ KAŠE.

Ovesné vločky pomalu vaříme za stálého míchání ve vodě.

Krásně se uvaří a vytvoří měkkou kašičku.

Osolíme, a pokud to naše trávení snese, přidáme trošku másla nebo kvalitního oleje.

Pro 1 osobu:

- Pro 1 osobu:
- půl šálku ovesných vloček
- 2 šálky vody
- máslo/olej
- sůl



15 minut

Nízká náročnost



27



VLOČKOVÁ KAŠE SLADKÁ

MILÁ VZPOMÍNKA NA DĚTSTVÍ.

Ovesné vločky pomalu vaříme za stálého míchání ve vodě. Krásně se tak uvaří.

Osolíme jen špetkou soli.

Na talíři přidáme med, sladěnku nebo javorový sirup.

Pokud to vaše trávení snese, přidejte trošku másla nebo kvalitního oleje a jemně mleté perníkové koření.

Pro 1 osobu:

- Pro 1 osobu:
- půl šálku ovesných vloček
- 2 šálky vody
- máslo nebo olej
- sůl
- med





VLOČKOVÁ KAŠE NEVAŘENÁ

SKVĚLÁ ZDRAVÁ SNÍDANĚ ČI OBĚD DO PRÁCE. POUZE NASYPETE INGREDIENCE DO SKLENICE, PROTŘĚPETE A MÁTE UVAŘENO.

Večer si namočíme ovesné vločky: do misky nasypeme ovesné vločky, přidáme rozinky, zalijeme studenou vodou.

Do rána vločky změkknou, mají příjemnou chuť, tato kaše je mírně oslazená rozinkami.

Přidáme trochu rozpuštěného másla nebo kvalitního oleje. Vařit nic nemusíme, ohřát můžeme.

Pro 1 osobu:

- Pro 1 osobu:
- půl šálku ovesných vloček
- 2 šálky vody
- rozinky



10 minut

Nízká náročnost



29



JARNÍ RÝŽE S HRÁŠKEM

SKVĚLÉ NA PIKNIK - S ČERSTVOU MÁTOU, ROZINKAMI NEBO KOUSKY MERU-
NĚK A VOŇAVOU RÝŽÍ BASMATI, VYCHLAZENÉ JAKO SALÁT.

Rýži s hráškem společně pomalu uvaříme v osolené vodě zcela do měkka.

Na talíři přidáme na rýži trochu másla, kvalitního olej nebo smetany kvůli vstřebávání vitamínu A z hrášku. Podle chuti přidáme namočené sušené ovoce.

Osolíme, okořeníme.

Pro 1 osobu:

- půl šálku rýže
- 3 šálky vody
- trošku mraženého zeleného hrášku
- máslo, olej nebo smetana
- sůl
- dle chuti rozinky nebo kousky meruněk





TĚSTOVINY S RAJČATY

KOMBINACE SÝRA, BAZALKY A RAJČAT SPOLEHLIVĚ PŘIPOMENE LETNÍ DOVOLENOU.

Těstoviny dobře uvaříme ve slané vodě. Rajče spaříme horkou vodou, oloupe-me slupku.

Rajče rozvaříme v osolené vodě spolu s bazalkou na kašičku, prolisujeme přes sítko, abychom odstranili všechny pevné části – zrníčka, zbytky slupky apod.

Uvařené těstoviny na talíři polijeme rajčatovou omáčkou, zakápneme olejem, posypeme strouhaným sýrem.

Pro 1 osobu:

- půl šálku těstovin
- tři šálky vody
- 1 rajče
- bazalka
- tvrdý sýr
- sůl
- máslo nebo olej



45 minut

Střední náročnost



31



GNOCCHI S HRÁŠKEM

GNOCCHI SE SMETANOU, BYLINKAMI A SLADKÝM HRÁŠKEM:
JEDNODUCHÉ A PŘESTO CHUTNÉ

Gnocchi uvaříme ve slané vodě.

Hrášek nebo jinou zeleninu uvaříme společně s bylinkami ve slané vodě a přidáme k hotovým těstovinám.

Směs na talíři zakápneme olejem a smetanou a posypeme strouhaným sýrem.

Pro 1 osobu:

- půl šálku gnocchi
- tři šálky vody
- šálek mraženého zeleného hrášku nebo jiné zeleniny (lístky špenátu, brokolice, mrkev...)
- tvrdý sýr
- sůl
- olej, smetana





BRAMBOROVÁ KAŠE S MRKVÍ A CELEREM

PŘIPADÁ VÁM BRAMBOROVÁ KAŠE NUDNÁ? ZKUSTE JI OCHUTIT MRKVÍ
A CELEREM JAKO PŘÍLOHU K MASU NEBO ZELENINĚ.

Brambory a zeleninu společně uvaříme v osolené vodě do měkka. Vodu nesléváme, vše rozmixujeme.

Na talíři kaši zakápneme olejem nebo přidáme kousek másla či lžičku zakysané smetany.

Ochutíme vývarem z kmínu.

Pro 1 osobu:

- 3 brambory
- 3 mrkve
- 100 g celeru
- šálek vody
- kmín
- sůl
- olej, máslo nebo zakysaná smetana



20 minut

Nízká náročnost



33



KOPROVÉ BRAMBORY

PROSTĚ KLASIKA.

Martina B.

Neloupané brambory uvaříme, oloupe-
me, nakrájíme na plátky.

Zapékací formu vymažeme mírně ole-
jem a vkládáme nakrájené plátky
brambor, které osolíme a prospeme
nasekaným čerstvým koprem.

Vejsce rozšleháme v mléce (pokud ho
sneseme), zalijeme jím brambory a za-
pékáme, dokud se mléko nevsákne.

Pro 1 osobu:

- 200 g brambor
- 1 ks vejce
- trochu mléka
- sůl
- čerstvý kopr





RYBÍ FILÉ SE ŠPENÁTEM A SÝREM

PRO ZMĚNU SE SKLENĚNÝMI NUDLEMI. NAPROSTO NEODOLATELNÉ!

Martina B.

Do parního hrnce vložíme rybí filé (kostky), do dalšího patra hrnce vložíme v misce čerstvý špenát a do dalšího patra, opět do misky, dáme baby karotku.

Zapneme na cca 15 - 20 minut. Vše solíme až nakonec.

Špenát přendáme na kostičku filé, přidáme plátek sýra a ještě chvilku zahříváme, aby se sýr mírně rozpustil a překryl špenát na kostičce filé.

Servírujeme s dušenou baby karotkou a skleněnými nudlemi, které připravíme podle návodu na obalu. Kdo nemá nudle rád, může je nahradit brambory.

Pro 1 osobu:

- rybí filé
- čerstvý špenát
- baby karotka
- plátek tvrdého sýra
- skleněné rýžové nudle



45 minut

Vyšší náročnost



35



ZELENINOVÉ KARBANÁTKY

S TOFU, PEČENÉ V TROUBĚ.

Markéta D.

Cca 16 ks karbanátek:

- 1 cibule
 - 1 větší mrkev
 - 1/4 celeru
 - 1/3 pórků
 - 1 uzené či marinované tofu
 - větší stroužek česneku
 - majoránka či jiné bylinky
 - 1 vejce
 - 3 lžičky jemných ovesných vloček
-

Mrkev, celer i pórek nakrájíme nebo nastrouháme na hrubém struhadle.

Cibuli zpěníme na trošce oleje nebo másla ve vyšší pánvi. Zeleninu dáme k cibulce, osolíme a restujeme (cca 3–4 minuty).

V průběhu restování do zeleniny nastrouháme nadrobno česnek, přidáme bylinky. Odstavíme.

Tofu nastrouháme na hrubém struhadle a přidáme k zeleninové směsi.

Po 5 minutách do směsi klepneme 1 vejce a zahustíme vločkami předem spařenými trochou horké vody. Opět promícháme.

Plech vyložíme pečicím papírem, který lehce potřeme olejem.

Lžící pak tvoříme na plech karbanátky z připravené směsi, můžeme je obalit např. v kukuřičné strouhance.

Troubu předehřejeme na 190 °C.

Karbanátky lehce potřeme olejem i svrchu a dáme péci. Hotové jsou zlatavé, cca za 30 minut.

Jako příloha se hodí brambory nebo bramborová kaše, určitě k obojímu zeleninový salát.

Karbanátky jsou výborné i studené.





ZELENINOVÉ KARBANÁTKY

S POHANKOU, ČERVENOU ČOČKOU A VLOČKAMI.

Markéta D.

Cca 16 ks karbanátků:

- 1 cibule
 - 1 větší mrkev
 - 1/4 celeru
 - 1/3 pórků
 - 1 větší stroužek česneku
 - majoránka či jiné bylinky
 - jemné ovesné vločky
 - 5 lžic pohanky (před uvařením)
 - 5 lžic červené čočky (před uvařením)
 - 1 vejce (není nutné)
-

Mrkev, celer i pórek nakrájíme nebo nastrouháme na hrubém struhadle.

Cibuli zpěníme na trošce oleje nebo másla ve vyšší pánvi. Zeleninu dáme k cibulce, osolíme a restujeme (cca 3 – 4 minuty).

V průběhu restování do zeleniny nastrouháme nadrobno česnek, přidáme bylinky. Odstavíme.

V menším hrnci si uvaříme pohanku, v jiném červenou čočku. Čočka se vaří kratší dobu.

Obojí po uvaření slijeme a přidáme k zelenině. Zamícháme, dochutíme, necháme chvilku zchladnout.

Přidáme vejce a cca 3 lžíce vloček. Pokud je směs příliš řídká, zahustíme vločkami.

Lžící pak tvoříme na plech karbanátky z připravené směsi. Karbanátky můžeme také tvarovat rukama a před položením na plech je obalit např. v kukuřičné strouhance.

Troubu předehřejeme na 190°C.

Karbanátky lehce potřeme olejem i svrchu a dáme péci. Hotové jsou zlatavé, cca za 30 minut.





TĚSTOVINY S TUŇÁKEM

KUKUŘIČNÉ NEBO RÝŽOVÉ, JAK JE KOMU LIBO

Markéta D.

Pro 3 osoby:

- 2 střední rajčata
 - 1/2 pórků nebo 1 cibule
 - zelené olivy
 - oregano
 - 1 stroužek česneku
 - konzerva tuňáka ve vlastní šťávě (kousky, pokud možno „Dolphin safe“ nebo „Dolphin friendly“)
-

Dáme vařit vodu na těstoviny.

Zatím si připravíme tuňákovou směs:

V hlubší pánvi na troše oleje nebo másla osmahneme na kroužky nakrájený pórek (nebo cibuli). Lehce ho osolíme. Pórek by měl zůstat křehký, šťavnatý, neměl by zhnědnout.

Přidáme na kostičky pokrájená rajčata, můžeme ještě trochu přisolit a přidat několik lžic vody.

Dochutíme oreganem, jemně nastrohaným česnekem a pár minut dusíme pod pokličkou.

Po chvíli přidáme nakrájené olivy.

Otevřeme konzervu tuňáka, slijeme šťávu a maso na pánvi rozmícháme společně s rajčaty. Směs dochutíme, můžeme i mírně přisladit.

Uvaříme těstoviny (ideálně menší tvary) a slité vsypeme k tuňákové směsi. Promícháme.

Můžeme servírovat také zvlášť, takto je směs výborná např. s rýžovými nudlemi.



DEZERTY SLADKÉ

“

Nepodáváme dezerty z kynutého těsta. Zvážíme, zda podávat dezerty, kde je v krémech větší množství cukru a tuku.

”





JABLEČNÉ PYŘÉ

LÁSKA K JABLEČNÉ PŘESNÍDÁVCE ZAČÍNÁ BRZY. ASI BYSTE NENAŠLI DÍTĚ,
KTERÉ NEMÁ RÁDO JABLEČNOU PŘESNÍDÁVKU.

Jablko oloupeme, zbavíme jádřince, nakrájíme na kousky a rozvaříme ve vodě spolu s perníkovým kořením.

Pyřé přendáme do misky, osladíme oblíbeným sladidlem.

Před podáváním můžeme vychladit.

Pro 1 osobu:

- 1 jablko
- voda
- perníkové koření
- med/javorový sirup



40 minut

Nízká náročnost



43



OVESNÁ KAŠE S JABLEČNÝM PYRÉ

OBLÍBENÝ DEZERT MŮŽE KAŽDÁ RODINA JINAK.

VŽDY DOMINUJE PYRÉ Z OVOCE.

Ovesné vločky pomalu za stálého míchání vaříme v lehce osolené vodě. Přendáme do misky.

Na kaši navrstvíme jablečné pyrė a sladíme medem, sladěnkou nebo javorovým sirupem, zakápneme citronovou šťávou.

Pro 1 osobu:

- půl šálku ovesných vloček
- 2 šálky vody
- jablečné pyrė
- citronová šťáva
- sůl
- med/sladěnka/javorový sirup





CHALVA S JOGURTEM

FANTASTICKY VYPADÁ, FANTASTICKY CHUTNÁ.

Do misky dáme kousek rozdrobené chalvy, zakápneme citronovou šťávou, přidáme lžici jogurtu nebo zakysané smetany.

Pro 1 osobu:

- chalva prostá, bez kakaa a oříšků
- jogurt/zakysaná smetana
- citrónová šťáva



30 minut

Nízká náročnost



45



TVAROH SE SYROVOU MRKVOVOU ŠTÁVOU

CHCETE MLSAT BEZ VÝČITEK?

Z mrkve vylisujeme šťávu, kterou zamícháme do tvarohu.

V misce tvaroh polijeme javorovým sirupem a zakápneme citronovou šťávou.

Pro 1 osobu:

- plnotučný tvaroh
- 3 mrkve
- citronová šťáva
- javorový sirup





TVAROH SE STROUHANOU MRKVÍ A ROZINKAMI

OBĹÍBENÉ LETNÍ OSVĚŽENÍ, JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA A FAMÓZNÍ EFEKT.

Rozinky spaříme horkou vodou, umyjeme a namočíme na 30 minut do čisté vody.

Syrovou mrkev jemně nastrouháme nebo rozmixujeme, zamícháme do tvarohu.

Posléze přidáme do tvarohu s mrkví nabobtnalé rozinky.

Podle potřeby dosladíme a zakápneme citronovou šťávou.

Pro 1 osobu:

- plnotučný tvaroh
- 1 mrkev
- 1 pol. lžíce rozinek
- citronová šťáva
- med/javorový sirup



10 minut

Nízká náročnost



47



KRUPICOVÉ FLAMERI SE SUŠENÝM OVOCEM

ZASYTÍ A VÝBORNĚ CHUTNÁ.

Sušené ovoce umyjeme v horké vodě a namočíme na 30 minut do čisté vody. Pak rozmixujeme.

Uvaříme hustou krupicovou kaši. Přimícháme rozmixované ovoce. Vše přendáme do misek a vychladíme.

Vychlazené flameri ochutíme medem nebo javorovým sirupem a citronovou šťávou.

Pro 1 osobu:

- půl šálku pšeničné krupice
- 2 šálky vody nebo mléka
- špetka soli
- sušené ovoce – rozinky, meruňky, datle
- med/javorový sirup
citronová šťáva





RÝŽOVÝ KOKTEJL S MERUŇKAMI

K MÉMU PŘEKVAPENÍ TO BYLO TAK CHUTNÉ A SLADKÉ, ŽE JSEM SNĚDL
5 NAJEDNOU.

Rýži uvaříme se špetkou soli hodně do měkka buď ve vodě, nebo v mléce.

Po vychladnutí rozmixujeme dohladka zároveň s medem a s meruňkami. Meruňky raději zbavíme slupky.

Koktejl ochutnáme, přisladíme, okyselíme citronovou šťávou.

Pro 1 osobu:

- půl šálku rýže
- 2 šálky vody nebo mléka
- špetka soli
- 3 meruňky – čerstvé nebo
- kompotované
- med/javorový sirup



10 minut

Nízká náročnost



49



BANÁNOVÁ MISTIČKA S PIŠKOTY

NA OSLAVU POSYpte nasekanými spařenými měkkými rozinkami.

Banán s medem rozmačkáme na kašičku. Smícháme se zakysanou smetanou nebo plnotučným tvarohem. Zakápneme citronovou šťávou.

Do misky vložíme piškoty, pokryjeme banánovou směsí. Před podáváním necháme odležet, aby piškoty zvláčněly.

Pro 1 osobu:

- 1 banán
- 2 pol. lžice zakysané smetany nebo tvarohu
- med/javorový sirup
- 3 dětské piškoty
- citronová šťáva





PUDINKOVÉ PYRÉ JABLEČNÉ

SLADKOKYSELÁ CHUŤ - TOMU DODÁ TEN SPRÁVNÝ ŠMAK.

Oloupeme jablko, zbavíme jádřince a rozvaříme ho v dostatku vody na pyrė zároveň s kouskem skořice.

Do hotovėho pyrė zavaříme pudinkovė prášek rozmíchaný v trošce studenė vody. Uvaříme, nalijeme do misek, vychladíme.

Před podáváním doplníme jogurtem a sladíme.

Pro 1 osobu:

- 1 pudinkovė prášek
- 1 jablko
- 3 šálky vody
- kus celė skořice
- jogurt
- med/javorovė sirup



10 minut

Nízká náročnost



51



HRUŠKOVÝ KOKTEJL JOGURTOVÝ

PŘI INTOLERANCI NA MLÉČNÉ VÝROBKY NAHRADTE JOGURTEM SÓJOVÝM.

Hrušku oloupeme, zbavíme jádřince, rozmixujeme s jogurtem a troškou vody, dosladíme.

Pro 1 osobu:

- 1 hruška
- 1 bílý jogurt
- čtvrt šálku vody
- med/javorový sirup





ZAPEČENÁ JABLKA S TŘTINOVÝM CUKREM

NIC SI NEROZUMÍ S JABLKY LÉPE NEŽ HRUŠKY, VYZKOUŠEJTE VARIANTU NA PÁNVI - MÍSTO CUKRU PŘIDEJTE HRUŠKY.

Jablka zbavíme slupky a jádřince. Na-skládáme do ohnivzdorné misky vy-mazané máslem. Jablka posypeme tř-tinovým cukrem a poklademe kousky másla.

Pečeme v mírně zahřáté troubě, aby jablka dostatečně změkla.

Podáváme teplé nebo studené. Dochu-tíme jogurtem nebo zakysanou smeta-nou.

Pro 1 osobu:

- 6 jablek
- 5 pol. lžíc třtinového cukru
- 3 pol. lžice másla
- jogurt
- zakysaná smetana



45 minut

Střední náročnost



53



MUFFINY Z RÝŽOVÉ MOUKY

Markéta D.

Pro 1 osobu:

- 180 g rýžové mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva (s vinným kamenem)
- 140 g třtinového cukru
- 90 ml oleje
- 1 vejce
- 200 ml mléka

Všechny přísady smícháme a lžící rozdělíme do košíčků v muffinové formě.

Muffiny jsou dobré takto samotné, bez ovoce, bez kakaá.

Máme ale další možnosti, např. přidat na kousky nasekanou hořkou čokoládu, borůvky, maliny nebo jiné na drobno krájené ovoce.

Také můžeme do košíčků nalít cca 2/3 těsta, zbytek ochutit kvalitním kakaem a rozdělit do již z části naplněných košíčků. Fantazii se meze nekladou.

Také lze nahradit část mléka trochou jogurtu. Muffiny jsou pak chuťově zajímavé.

Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 20-30 minut.

Varianta s rýžovou moukou je pro organismus méně zatěžující než varianta s moukou pšeničnou.





DROBENKOVÝ OVOCNÝ KOLÁČ Z ŽITNÉ MOUKY

Markéta D.

1 celý plech koláče:

- 220 g žitné mouky
- 150 g třtinového cukru
- 1/2 prášku do pečiva
(s vinným kamenem)
- 1 velký bílý jogurt
- 2 vejce
- ovoce

Drobenka:

- 100 g rýžové/žitné mouky
 - 100 g třtinového cukru
 - 50 g másla
-

Smícháme jogurt, vejce a cukr, až se cukr rozpustí.

Přidáme mouku a prášek do pečiva. Umícháme hladké těsto, není příliš řídké.

Rozetřeme ho na plech buď vymazaný a vysypaný nebo vyložený pečícím papírem.

Těsto poklademe ovocem – např. meruňkami, rybízem, borůvkami, pokrájenými jablky apod. Také rebarbora je dobrá.

Připravíme si drobenku. Máslo si nakrájíme na menší kousky a společně s moukou a cukrem vše smícháme a rozdrobíme. Drobenkou rovnoměrně posypeme koláč.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 190 °C cca 40 minut do zezlátnutí okrajů a drobenky.



60 minut

Střední náročnost



57

SNÍDANĚ & SVAČINY





NÁPOJ K PROČIŠTĚNÍ STŘEV

POMOŽTE TĚLU ZBAVIT SE ODPADŮ TOUTO VELKOLEPOU SMĚSÍ.

Martina B.

Jablko nakrájejte na malé kousky a vložte spolu s ostatními přísadami do mixéru.

Nechte chvíli odležet, dokud chia semínka nenabobtnají.

Pro 1 osobu:

- Jablko nakrájejte na malé kousky a vložte spolu s ostatními přísadami do mixéru.
- Nechte chvíli odležet, dokud chia semínka nenabobtnají.



20 minut

Nízká náročnost



59



BANÁNOVĚ-ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE

OBLÍBENÉ LETNÍ OSVĚŽENÍ A JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA.

Martina B.

Do nádoby mixéru na smoothie nakrájíme 1x banán a větší hrst čerstvého špenátu, přidáme trochu vody a rozmixujeme.

Směs přelijeme do misky a přidáme bílý jogurt - cca 250 ml. Může být i méně. Je to dobrá snídaně i svačina.

Pro 1 osobu:

- 1 banán
- hrst čerstvého špenátu
- bílý jogurt





RÝŽE S BANÁNEM A SEMÍNKY

OSVĚDČENÝ RECEPT NA RÁNO PŘI POTÍŽÍCH SE STŘEVY

doc. Ing. Růžena Krninská, CSc.

K rýži přidáme asi 1 hrneček vody (250 ml) a uvaříme na mírném plamenu.

Zvláště povaříme asi 10 minut mandle a všechna semena v 1 hrnečku vody (250 ml). Podle potřeby přidáváme další vodu, aby nedošlo k připálení.

Po dovaření rýži i semena smícháme a přidáme banán (na plátky nebo rozmačkaný).

Podle chuti je možné doplnit kyselé plody, jako je např. rybíz nebo brusinky.

Pro 1 osobu:

- 500 ml vody
- 1 banán
- 0,5 hrnečku rýže
- hrstka mandlí (nesolené)
- 1 lžice slunečnicových semen
- 1 čajová lžička sezamových semen
- půl čajové lžičky chia semen (rybíz, brusinky)



10 minut

Nízká náročnost



61



VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

OSVĚŽUJÍCÍ KLASIKU OCENÍ KAŽDÝ.

Martina B.

Vajíčka nastrouháme na hrubším struhadle, přidáme sýr a mírně osolíme.

Podáváme na opečeném bílém toustovém chlebu či vece.

(Chléb již 4 rokem nejím, jelikož mému zdravotnímu stavu nedělá dobře).

Pro 1 osobu:

- 2 ks vařených vajíček
- 1x sýr cottage
- sůl





SLUNÍČKOVÁ KAŠE

RECEPT DLE DR. JOHANNY BUDWIG, MNOHOKRÁT NA NOBELOVU CENU
NAVRŽENÉ LÉKAŘKY. JEZTE TO DENNĚ.

Ing. Jiří Šuster

Tuky se stanou ve vodě rozpustné jen tehdy, pokud se sloučí s bílkovinami, čímž se zvýší jejich vstřebatelnost.

Olej spolu s tvarohem mixujeme 30-60 sekund, až do homogenní konzistence.

Poté přidáme lněná semínka mletá v mlýnku na mák, nebo v mixéru, ale maximálně 6-10 sekund. Po semletí se musí semínka do 10 min. zkonsumovat (oxidace tuků).

Při mixování přidat tolik vody, aby měla směs krémovou konzistenci (jako velmi jemná pasta) a špetku kajenského pepře.

Pro 1 osobu:

- 6 lžic Cottage cheese (nebo tučného tvarohu)
- 3 lžice lněného oleje (panenský, za studena lisovaný)
- 2 lžice lněných semínek (čerstvě semletých)
- Volitelně trošku: česneku nebo červeného pepře nebo šampaňského vína nebo všechno, ale i med, javorový sirup nebo čerstvé či mražené ovoce apod.



30 minut

Střední náročnost



63

POUŽITÁ LITERATURA

1. DOBERSKÝ, Přemysl. Nauka o výživě a dietetice I: učebnice pro střední zdravotnické školy, studijní obor dietní sestra. Praha: Avicenum, 1983. Učebnice pro zdravotnické školy (Avicenum).
2. MAŠEK, Josef. Zdravá výživa. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1962. ISBN 08-031-062.
3. MAŠEK, Josef a Jitka HORÁČKOVÁ. Stručná dietetika: zásady léčebné výživy. 4., nezměn. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1960.
4. SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.
5. Dr. Johanna Budwig – články a publikace



OBSAH

Úvodem	3
Nevhodné potraviny	5
Zásady	7
Doporučení	9
Polévky	11
Vydatná kroupová se zeleninou	12
Jemná kroupová prostá léčivá	13
Skvělá kroupová s mrkvovou šťávou	14
Výživná vločková slaná	15
Báječná vločková sladká	16
Hustá rýžová slaná polévka	17
Rýžová sladká polévka	18
Krupicová 1	19
Krupicová 2	20
Chlebová	21
Bramborová mixovaná	22
Žemlová	23
Hlavní jídla	24
Kroupy se zeleninou	25
Kroupová lámanka s jablečným pyré	26
Vločková kaše slaná	27
Vločková kaše sladká	28
Vločková kaše nevařená	29
Jarní rýže s hráškem	30
Těstoviny s rajčaty	31
Gnocchi s hráškem	32
Bramborová kaše s mrkví a celerem	33
Koprové brambory	34
Rybí filé se špenátem a sýrem	35
Zeleninové karbanátky	36
Zeleninové karbanátky	38
Těstoviny s tuňákem	40





42



49



62



63

Dezerty sladké 42

Jablečné pyré	43
Ovesná kaše s jablečným pyré	44
Chalva s jogurtem	45
Tvaroh se syrovou mrkvovou šťávou	46
Tvaroh se strouhanou mrkví a rozinkami	47
Krupicové flameri se sušeným ovocem	48
Rýžový koktejl s meruňkami	49
Banánová mistička s piškoty	50
Pudinkové pyré jablečné	51
Hruškový koktejl jogurtový	52
Zapečená jablka s třtinovým cukrem	53
Muffiny z rýžové mouky	54
Drobenkový ovocný koláč z žitné mouky	56

Snídaně & svačiny 58

Nápoj k pročištění střev	59
Banánově-špenátové smoothie	60
Rýže s banánem a semínky	61
Vajíčková pomazánka	62
Sluníčková kaše	63

Použitá literatura 64

KOLEKTIV FIRMY NATURA IMUNECO, S.R.O.
VÁM PŘEJE DOBROU CHUŤ
A STÁLE SE ZLEPŠUJÍCÍ ZDRAVÍ!



PŘÍSPĚJTE I VY SVÝMI OSVĚDČENÝMI RECEPTY
DO DALŠÍHO VYDÁNÍ.
PODĚLTE SE S LÁSKOU O SVÉ ZKUŠENOSTI.
DĚKUJEME.



WWW.VITESTIN.CZ

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA a celý zažívací trakt

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRACNÍK
ZÁCPA



- 100% PŘÍRODNÍ
- ŽÁDNÉ GMO
- ŽÁDNÝ PŘIDANÝ CUKR
- ŽÁDNÁ BARVIVA ANI KONZERVANTY

VYBÍRÁME NEJKVALITNĚJŠÍ
ČESKÉ BYLINKY



PŘIDÁVÁME ŠESTILETÝ
ŽENŠEN A ALOE VERA



ZPRACOVÁVÁME

V LABORATORÍCH JIHOČESKÉHO
VĚDECKOTECHNICKÉHO PARKU

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE



Základem zdraví a imunity jsou zdravá střeva. To už na sobě pocítil snad každý. Obzvláště v dnešní uspěchané a moderní době. Jejím nástrahám se dá ale těžko vyhnout a vrátit se o sto let zpátky. Zbývá tedy prevence, řešení začínajícího nebo vyřešení již trvalého problému.

V Českých Budějovicích pro Vás vyrábíme Vitestín®, svým rozsahem a působením zcela unikátní produkt jak na českém, tak zahraničním trhu. Vyrábíme ho pro Vás, aby Vám pomohl se zdravotními problémy zažívacího ústrojí, aby Vám usnadnil život, zlepšil jeho kvalitu, či Vám podal pomocnou ruku na cestě k vašemu uzdravení. Vitestín® vaše střeva a sliznice zažívacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jim v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestín® pomohl mnohým z Vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestínu jsou dány kombinací jednotlivých druhů bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem. Jeho vyšší hustota zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zažívacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny přítomné složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

Více informací najdete na www.vitestin.cz. Radi Vám poradíme, napište nám na e-mail nebo zavolejte. Vitestín® můžete zakoupit osobně, přes e-shop nebo u vašeho nejbližšího prodejce.

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

Přejeme Vám hezké dny a hodně zdraví. Kolektiv výrobce NATURA IMUNECO, s.r.o.

OCHUTNĚJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE
RECEPTY PRO LEHČÍ POCIT
KE STAŽENÍ ZDARMA



WWW.VITESTIN.CZ

Tel.: (+420) 383 579 181, 777 455 588
Mail: vitestin@vitestin.cz

NATURA IMUNECO, s.r.o. IČ: 06331785
Lipová 1789/9, 370 05 České Budějovice