

1	Předkrmy	Naučte se servírovat menu jako profesionál. Svoje hosty ohromíte. Předkrmy lze připravit nastudeno, ale můžeme je podávat i teplé. Smířliví jsou k několikachodovému hodování také odborníci na výživu. K mimořádné příležitosti zkrátka předkrm patří. A když si vyberete zeleninovou verzi, o svou linii se bát tolik nemusíte.
2	Hovězí	Spotřeba hovězího u nás má klesající tendenci a to je rozhodně škoda. Dá se využít na mnoho způsobů, nejen na populární steaky. A my vás je naučíme, rozhodně si totiž svoje místo ve vaší kuchyni zaslouží, tento druh masa je bohatým zdrojem zejména zinku nebo železa, přitom ale v něm najdeme jen poměrně malé množství tuku.
3	Nápoje alko	Děti prominou, v této sekci máme něco výhradně pro rodiče. Chystáte se na party s přáteli, oslavu nebo přivítat návštěvu? Oslňte je koktejlem. Ale zachutná i vám, a to i tehdy, když si zkrátka budete chtít jen tak odpočinout u sklenky něčeho dobrého. Příprava míchaných nápojů vůbec není složitá, ačkoli nejste profesionál. Dokážeme vám to.
4	Chleba	Máte už dost chlebů, které si přinesete z obchodu a ještě ten den jsou nepoživatelné a následující ráno už by se s úspěchem daly použít leda tak k rozbití okna, ale rozhodně ne ke konzumaci? Ukážeme vám, že upéct si vlastní není žádná věda. S našimi recepty to rozhodně zvládnete i sami, nad měkký domácí chléb zkrátka není.
5	Snídaně	Nesnídáte? Tak to děláte velkou chybu. Vymlouváte se, že ráno prostě nestíháte? Rozhodně byste si pár minut měli najít. Vyvážená snídaně vám dodá dost sil na to, abyste zvládli náročný den a už za dvě hodiny po probuzení nepodlehli záchvatu vlčího hladu. Mnoho odborníků se přiklání dokonce k mínění, že snídaně je vůbec nejdůležitější jídlo dne.
6	Hamburgery	Je pro vás toto jídlo dosud jen symbolem populárního řetězce rychlého občerstvení, a tedy něčím, co se zpravidla konzumuje na zahánění největšího hladu narychlo na ulici, pokud zrovna nemáte po ruce nic lepšího? Je čas to změnit. Také hamburgery mohou být zážitkem pro mlsné jazýčky. S námi si jejich přípravu osvojíte bleskově.
7	Kuřecí maso	Náleží mezi vůbec nejpopulárnější druh drůbežího na světě. Co se kuřecího týče, dokonce mezinárodně u nás patříme v jeho konzumaci k naprosté špičce. A jeho spotřeba navíc neustále roste. Toto maso obsahuje širokou škálu tělu prospěšných látek a jen minimum tuku. A k tomu není náročné na přípravu.
8	Vánoční jídlo	Patříte k nemalé skupině těch, kteří nejedí ryby? A řízek už vás taky nebaví? Vlastně i ten štedrovečerní salát by potřeboval trochu inovovat. Nebo hledáte inspiraci pro další chody na slavnostní tabuli? Při listování našimi recepty vás náhle začne tak trochu mrzet, že Vánoce jsou jenom jednou do roka.

9	Koktejly	Hledáte cestu, jak zužitkovat přebytky z letní úrody? Nebo potřebujete svoje děti přesvědčit ke konzumaci ovoce a s tím čerstvým jste zrovna moc neuspěli? Vyzkoušejte jeden z našich koktejlů. Chutnat budou určitě i vám. A počítáte-li kalorie, zkuste to s variantou ze zeleniny. Tato odlehčená verze vás osvěží nejen během horkých dnů.
10	Moučníky	Čas alespoň na chvíli zapomenout na věčné diety a dopřát si něco sladkého. Jak voněla nedělní bábovkou kuchyně vaší babičky, to si pamatujete dodnes a neomylně máte tento pocit spojený s dětstvím. Příprava mnoha moučníků vám navíc zabere doslova pouhých pár minut. Vykouzlíte tak obratem pohoštění ke kávě i pro nečekanou návštěvu.
11	Večeře	Večeře je taková tečka za celým dnem, a proto jídlo, které podléhá náročným kritériím. Měla by být lehká, aby vaše trávení příliš nezatížila, ale zase se nevyplatí ji ošidit, aby vás nepronásledoval noční hlad. K tomu samozřejmě musí být chutná a kdo by po dlouhém dni neocenil, že nemusí stát dlouhé minuty u plotny?
12	Dresinky	Trocha zeleniny a dresink a hned je na světě rychlá a zdravá večeře. Přidáte-li navíc maso, rázem máte lehký oběd třeba v létě, kdy na vydatná jídla často nebývá chuť. Zdánlivě obyčejné jídlo promění zálivka v dokonalý gurmánský zážitek. Zapomeňte na polotovary z obchodů a popusťte uzdu vlastní gastronomické tvořivosti.
13	Nápoje	Vaše ráno začíná šálkem něčeho horkého a povzbuzujícího skoro tak nevyhnutelně jako den východem slunce? Nebo naopak pátráte po tom, čím osvěžujícím zahnat žízeň v létě? A alkoholuprosté verze samozřejmě můžete bez obav dát ochutnat i těm nejmenším. Díky využití ovoce současně uděláte také něco pro jejich zdraví.
14	Rybí maso	Vyznačuje se především velmi nízkým obsahem tuku. Avšak disponuje také mnoha tělu prospěšnými látkami. Jeho pravidelná konzumace vám dodá řadu vitamínů, z minerálů je pak zejména bohatou zásobárnou jódu. Je tedy rozhodně přímo předurčeno na talíře všech, nejen osob, které si hlídají příjem kalorií.
33	Bezlepkové	Že dieta znamená zůstat o něco ochuzen? Rozhodně ne o to si pochutnat. S námi si na své přijdete i v případě, že vás při vaření limituje vaše zdraví. Celiakie v kuchyni rozhodně totiž neznamená nepředstavitelnou překážku, ukážeme vám rozmanitý svět chutí. A bezlepkově si s námi můžete dokonce i zamlsat.
16	Zmrzlina	Sladké studené pochoutce se zkrátka nedá odolat, ať je vám pět nebo o pár let více. K letním měsícům patří přímo neodmyslitelně. A o důvod víc, když si ji přichystáte vlastnoručně přesně podle toho, jak vám nejvíc chutná. Čas alespoň na chvíli zapomenout na to, že jsou vám právě poněkud těsnější oblíbené džíny.
17	Děti	
18	Obědy	Dodnes si pamatujete, jak traumatizujícím zážitkem se takový nevinný oběd může stát. Navíc vás ve školní jídelně to neidentifikovatelné cosi na vašem talíři nutili i dojídat. Tomu už je naštěstí konec, současné obědy máte ve vlastní režii. Ručíme vám za to, že s každým z našich receptů budete mít spíš opačný problém – aby zůstalo na ostatní.

19	Hlavní chod	Děti by nejraději něco sladkého, manžel si potrpí na pořádný kus masa a vy to při pohledu do zrcadla vidíte asi raději jen na zeleninu. Hubnutí do plavek vás zkrátka nemine ani letos. Došla vám inspirace na to, co neustále vařit k obědu? Nebo naopak chcete vyzkoušet něco mimo svůj obvyklý kuchařský repertoár? Od toho jsou tu naše recepty.
20	Maso	Patrně není jiná potravina, která by vzbuzovala tak vášnivé reakce a měla tolik odpůrců i příznivců. Maso vašemu organismu krom bílkovin dodá také železo nebo vitamíny skupiny B. Ve výživě hraje proto poměrně zásadní úlohu. Klasický řízek už vás ale přece jenom poněkud nebaví? Předvedeme si i další možnosti, jak nejen na nedělní oběd.
21	Těstoviny	Oblíbené jsou u řady kuchařů především proto, že jsou snadné na přípravu a lze je upravit na mnoho způsobů, a to i když jste zrovna ve fázi shazování nadbytečných kilogramů. A stačí vám jen vlastní fantazie. Jídla ve stylu „co dům dal“ jsou rozhodně nejlepší. Jejich drobnou nevýhodou ovšem je, že ač vám zachutnají, zpravidla je už příště nezopakujete, protože si recept zkrátka nepamatujete.
22	Pečivo	Pečivo vás prostě zachrání. Berete si ho na cesty coby svačinu, ale obligátní rohlík se salámem poslouží i jako rychlá a snadno přichystaná večeře. Nicméně je načase tuhle tradiční kombinaci taky trochu oživit. Jak? Pust'te se do výroby pečiva domácího. Mnoho z receptů je navíc časově nenáročných a snadno si vyrobíte i sladké varianty pro nejen malé mlsouny.
23	Saláty	Jsou velmi univerzální, posloužit mohou jako příloha, dietní oběd nebo zdravá večeře. A splní hravě také funkci předkrmu. Navíc po vás nebudou vyžadovat, abyste v kuchyni strávili příliš času. Pokud se salát do této chvíle ocitnul na vašem stole výhradně o Vánocích v podobě toho bramborového, rozhodně je načase to změnit.
24	Omáčky	Česká kuchyně a omáčky, to patří k sobě jako den a noc. Chcete si osvojit naprosto mistrovskou svíčkovou nebo naopak postoupit též do kuchyně zahraniční, protože knedlíky to zaručeně nekončí? Rozhodně jste v této sekci správně. Omáčky totiž znají i jinde ve světě, například ve Francii, ostatně bešamel zdomácněl také u nás.
25	Přílohy	V české kuchyni přílohy kralují. Chcete učinit přítrž rozvařeným knedlíkům nebo nedochuceným bramborám? Čtěte dál. Nebo si naopak myslíte, že příloh už bylo opravdu až až? Přesvědčíme vás, že i tato složka vašeho jídelníčku se dá pojmout odlehčeně a zdravě. V této roli se nám představí rovněž zelenina.
26	Smoothie	Smoothie je doslova vitamínová bomba, která vás nabije energií. Jeho hlavní složkou může být ovoce, ale hitem se stala i smoothies zeleninová. Dál si k nim můžete přidat v podstatě cokoli podle vlastní chuti – mléko, jogurt a vylepšit ledem. Jakákoli kombinace vám bude chutnat, taková je jednoznačně povolená, tyto nápoje mají spoustu variant.

27	Svačina	Svačiny samozřejmě pečlivě chystáte svým ratolestem, aby ve škole neměly hlad a aby jim nechyběly ve stravě žádné důležité živiny nezbytné pro jejich vývoj. Každopádně byste neměli se správnou svačinou zapomínat ani na sebe. Rozhodně se neodbývejte, pokud budete jídlo zanedbávat během dne a dohánět to nočními návštěvami ledničky, vaše tělo vás nepochválí.
28	Polévky	Polévka je grunt, říkaly babičky. A měly pravdu. Kolikrát vás už zachránil silný vývar před nápirem bacilů nebo poctivá česnečka pomohla překlenout následky předešlého alkoholického večera, kdy jste nepili jen s Mírou, ale prakticky se všemi, kteří byli zrovna po ruce? No vidíte. Takže je čas se seznámit s daleko obsáhlejším polévkovým repertoárem.
29	Pomazánky	Rohlík s máslem, chleba s máslem, houska... zase s máslem? Došla vám inspirace na večere nebo na svačiny pro děti? Vyžente ze svojí kuchyně jednotvárnost, kdo by chtěl jíst neustále totéž. S námi se naučíte připravovat pomazánky, které jsou chutné i zdravé. Na své si s námi přijdou příznivci masa, zeleniny i sýrů.
30	Cukroví	Bez vůně vanilky by snad ani nebyly Vánoce. Polovina druhů se sice Štědrého dne spolehlivě nedožije, ale i tak budete na atmosféru při pečení cukroví vzpomínat ještě za mnoho let. Ty pravé recepty patří k rodinnému stříbru, které se dědí z generace na generaci. I vás babička určitě naučila ten, který neznají nikde jinde a který dnes milují taky vaše děti.
31	Zeleninové	Nejíte maso, rozhodli jste se, že je načase vzít vážně novoroční předsevzetí o tom, že zhubnete nebo prostě jen chcete pro sebe něco prospěšného udělat a začít žít trochu zdravěji? A když se řekne „zelenina“ do této chvíle jste si představili dušenou mrkev nevábné chuti i vzhledu? Tak to se teď změní.
32	Vegetariánské	Nezapomněli jsme ani na ty z vás, kteří nejíte maso, ať už z důvodů etických nebo jiných. Nebo jenom hledáte nové nápady, protože se v kuchyni nebojíte experimentovat? Co takhle zkusit tradiční recepty trochu jinak? I milovníkům masa naše sekce vegetariánských receptů ukáže, že zelenina umí být velmi rozmanitá.
34	Pizza	Kousek slunné Itálie na vašem stole? Proč ne. Naučte se pizu s námi. Navíc si na ni dáte přesně ty ingredience, které máte rádi. Existuje totiž pravděpodobně tolik receptů, kolik preferencí strávníků. Její původ sahá ještě mnohem hlouběji do historie, ale celosvětově ji proslavili právě kuchaři na Apeninském poloostrově.
35	Vepřové	Jeho konzumace je u nás velmi populární, a to i vzdor tomu, že má vyšší energetickou hodnotu. V porovnání například s hovězím v něm naleznete vyšší podíl tuku. Tradiční zabijačka zkrátka neodmyslitelně patří ke koloritu českého venkova. Věděli jste ale, že celosvětově jsou největšími jedlíky vepřového masa v Číně?
37	Drůbeží	Drůbeží si získalo nesmírnou oblibu pro svou jemnou chuť a snadnou stravitelnost, přitom však zůstává zdrojem velmi bohatým na bílkoviny, ale také i vápník nebo i esenciální aminokyseliny. A k tomu rozhodně neklade meze vaší fantazii. Maso lze smažit, péct nebo vařit. Což ostatně vědí kuchaři na celém světě.

40	Velikonoce	Ať už máte rádi velikonoce kvůli spoustě dobrot nebo tradičním zvykům, nechte se inspirovat našimi velikonočními recepty. Jídly, podle nich uvařených, si můžete v rodinném kruhu nebo mezi přáteli zpříjemnit volné dny. Velikonoce jsou jak o sladkém pečivu jako jsou jidáše, velikonoční beránek nebo mazanec, ale také o postních jídlech jako bramboračka, bramborové pokrmy, hrách, jáhly a čočka a v neposlední řadě o mase jehněčím nebo kůzlecím nejlépe plněným tradiční velikonoční nádivkou.
41	Palačinky	Palačinky jsou tradiční česká pochoutka, kterou ocení nejenom děti. Je spousta verzí, jak palačinky uvařit. Máme pro recept na palačinky na sladko s marmeládou, jahodami, šlehačkou a podobně, ale i palačinky na slano se zeleninou, sýrem a masem.

Překlad

1	Starters	Learn how to serve a menu as a professional. You are going to amaze your guests. Starters can be served cold, but we can also prepare them warm. Nutrition experts have conciliatory attitude to having several courses too. Starters always belong to special occasions. Also, if you choose a vegetable version, you don't have to worry about your slim figure.
2	Beef	Consumption of beef tends to decrease, and it is a pity. It can be used in many ways, not just for popular steaks. And we will teach you these ways. Certainly, beef deserves a place in your kitchen. This type of meat is a rich source of zinc and iron despite of having a relatively small amount of fat.
3	Alcoholic beverages	Children must forgive, in this section we have something exclusively for parents. Are you going to party with friends, to celebrate something or have guests? Astonish them with a cocktail. But it will also make you happy. Even if you just want to relax with a glass of something tasty. To prepare mixed drinks is not so complicated, even though you are not a professional. We can prove it to you.
4	Bread	Do you already have enough of the bread that you bring home from the store, and you can't eat it in the evening because it's already hard? And the next morning could be successfully used for breaking windows but not for consuming? We will show you that to bake your own bread is not a rocket science. With our recipes, you can do it yourself too. There is nothing better than home-made soft bread.

5	Breakfast	Do you usually eat breakfast? If not, you're making a big mistake. Do you make excuses that you just don't have time in the morning? You should find a few minutes. A balanced breakfast will give you enough strength to cope with a busy day and you will not be hungry 2 hours after waking up. Many experts tend to even think that breakfast is the most important meal of the day.
6	Hamburgers	Is this food for you a symbol of a popular fast food chain, something that is usually consumed to chase the biggest hunger away on the street when you have nothing better to eat? It's time to change it. Also eating burgers can be an experience for picky tongues. With us you can quickly acquire skills of preparing them.
7	Chicken meat	Chicken belongs among the most popular species of poultry meat in the world and its consumption is growing steadily. This meat contains a wide range of beneficial substances and only a minimal amount of fat. Another advantage is that it is not difficult to prepare meals with chicken.
8	Christmas food	Do you belong to a large group of people who don't eat fish? And schnitzel is boring already as well? Actually, that Christmas salad would need to innovate a bit. Or are you looking for inspiration for other courses for the celebration? When you browse our recipes, you will suddenly start to feel a little bit sorry that Christmas is only once a year.
9	Cocktails	Are you looking for a way to use the summer crop surplus? Or do you need to convince your children to eat more fruits and with the fresh one you have just failed? Try one of our cocktails. They will also taste to good you. And if you count calories, try a vegetable variant. This light version refreshes you not only during the hot days.
10	Desserts	It is time to forget about eternal diets for a while and have something sweet. You probably still remember how your grandma's kitchen smelled on Sundays when she baked something sweet and you have this moment associated with your childhood. The preparation of many desserts will take you literally just a few minutes. You will be pleased by offering something with coffee to an unexpected guest.
11	Dinner	Dinner is the last course of the whole day and therefore a meal that subject to picky standards. It should be light, so it does not overload your digestion but it doesn't pay off to skimp on it because it keeps you from hunger for the night. Of course, it must be tasty and who wouldn't appreciate after a long day that they don't have to spend a long time with the preparation?

12	Dressings	You need just a little bit of vegetable and dressing, and there is a quick and healthy dinner for you. If you add meat, you can have a light lunch in the summer, when there is often no appetite for heavy meals. Vegetable can look too ordinary, but dressing turns the meal into a perfect gourmet experience. Forget about prepared dressings from the shops and let's make your own one.
13	Beverages	Does your morning start with a cup of something hot and energizing in the same way as the day starts with a sunrise? Or, on the contrary, are you looking for some cold refreshment in the summer? Alcohol-free beverages can drink also your children. By using the fruit, you will also do something good for their health.
14	Fish meat	Fish has a very low content of fat. However, it also has many beneficial substances. Its regular consumption will give you a lot of vitamins and minerals. These are especially rich in iodine. It is definitely recommended for all people, especially these, who are watching their weight.
33	Gluten-free	If you are on a special diet it doesn't mean that you are missing something. Definitely not enjoying the food. You will even enjoy cooking despite of being limited by your health. Suffering from celiac disease doesn't mean that you can't eat a lot of things. You can also eat something tasty with gluten-free diet.
16	Ice cream	Does not matter if you are five or fifty, you cannot resist to this sweet cold delicacy. It is inseparable for the summer months. And you have one more reason to eat it when you make it in your own way - exactly as you like it the most. Take a moment to forget that you are a little closer not to fit in your favorite jeans.
17	Children	
18	Lunch	Do you still remember lunches in the school cafeteria? It can be a traumatic experience when you are forced to eat something identifiable. Fortunately, today you can cook for you anything you want to. We guarantee you that with our recipes you will have the opposite problem - there will be nothing left for others.
19	Main course	Children would rather have something sweet, your husband wants a good piece of meat, and you look in the mirror and think only about vegetables. Also, this year you have to watch your weight. Do you not have enough inspiration for what to cook for lunch? Or do you want to try something new and special? Here are our recipes for you to try.
20	Meat	There is probably not another food that would cause such a passionate reaction and has so many opponents and supporters. Besides proteins, meat will also supply iron or B vitamins to your organism. It has a significant role in nutrition. Is an ordinary steak already boring for you? We will show you other options, not just for Sunday lunch.

21	Pasta	Many chefs like to cook pasta because it's easy to prepare and can be made in many ways. You just need your own imagination. You can also cook meals from what you find in your fridge. But the problem is, you will not remember the exact recipe.
22	Pastry	Bread always saves you. You can take it as a snack and you can also prepare it with salami or cheese as a fast and easy dinner. However, it is time to revive this traditional combination. How? Let's bake your own home-made pastry. Many of the recipes don't take you so much time and you can easily make also sweet variants for you and for small children.
23	Salads	They are very universal. You can serve them as a side-dish, diet lunch or healthy dinner. And it also fulfills the function of the starter. In addition, they will not require you to spend too much time in the kitchen. If a salad has been on your table exclusively at Christmas till now and it was a potato one, it is definitely time to change it.
24	Sauces	Czech cuisine and sauces - it belongs to each other like day and night. Do you want to learn how to cook amazing "svíčková" sauce or move on to foreign cuisine? You are definitely on the right place in this section. They know sauces everywhere in the world. For example, in France. But French béchamel is famous in whole Europe.
25	Side dishes	Side dishes inseparably belong to the Czech cuisine. You don't want to eat overcooked dumplings or potatoes without any taste? Read more. Maybe, on the other hand, you are already annoyed by side dishes? We can convince you that this part of your meal can be light as well as healthy. We will show you that for example vegetable is very tasty.
26	Smoothie	Smoothie is literally full of vitamins and it gives you energy for whole day. The main ingredient may be fruit, but vegetable is popular too. You can put in your smoothie absolutely anything what you like - milk, yoghurt or ice. Any combination you will like is allowed. These drinks have so many variations.
27	Snack	You probably prepare snacks for your kids carefully, so they are not hungry at school. You care about the right nutritional content for them. But you should not forget about the right snack for you too. Do not skimp on your meals during the day and do not eat everything from the fridge then in the night. Your body would not be happy about that.

28	Soups	My grandmother says that soup is the basic meal of the day. And she is right. How many times have you been saved by a good hot soup when you were ill? Tasty garlic soup can rid you of bacillus. Soup can also help you when you have a hangover after funny night with your friends. Well, it is time to get to know more soup recipes.
29	Spreads	Baguette with butter, bread with butter, bun... with butter again? Do you have a lack of inspiration for dinner or snack for kids? Do not be monotonous in your kitchen. Who wants to eat the same things all the time? You will learn how to prepare spreads that are tasty and healthy. If you like meat, vegetables or cheeses you will be satisfied with our recipes.
30	Christmas cookies	Can you imagine Christmas without the scent of vanilla? I can't. Half of the Christmas cookies will not survive until the Christmas Eve, but you will not forget the atmosphere of baking it. The right recipes are inherited from generation to generation. And your grandmother surely taught you the one they do not know anywhere else. And your children love it now too.
31	Vegetables	You don't eat meat, or have you decided it's time to take the New Year's resolution seriously about losing weight? Or simply want to do something good for yourself and live healthier? And when you say "vegetables" by this moment you have imagined stewed carrots of disgusting taste and appearance? This will change now.
32	Vegetarian	We have not forgotten even those of you who do not eat meat. Whether if it is for ethical or other reasons. Or are you just looking for new ideas because you are not afraid to experiment in the kitchen? How about trying traditional recipes a bit differently? Even the meat lovers will like this section. Our vegetarian recipes will show you that vegetables can be very diverse.
34	Pizza	A piece of sunny Italy on your table? Why not. Learn to make pizza with us. As a bonus, you will put exactly just the ingredients you love. There are probably as many recipes as there are preferences for the diners. Origins of pizza go even deeper into history. But it is famous worldwide by the chefs on the Apennine peninsula.
35	Pork	Its consumption is very popular in Czech cuisine despite the fact that it has a high energy value. For example, you can find a higher percentage of fat in pork than in the beef. The traditional pig-slaughter is inherently part of the Czech countryside. But did you know that the world's most pork meat eaters are in China?

37	Poultry	Poultry has gained big popularity for its delicate taste and easy digestibility. Yet it remains a source rich in protein but also calcium or essential amino acids. And it certainly does not limit your imagination. Meat can be fried, bake or cooked. That, of course, know chefs all around the world.
40	Easter	Whether you love Easter because of plenty of sweet goodies or traditional customs, let yourself be inspired by our Easter recipes. Meals you will cook with us can make your free days in family circle or among your friends even better. On Easter you can sweet pastries as "Judases", sweet Easter "lamb" or Easter cake. Also, meals like potato soup, potato dishes, peas, millet and lentils and the meat from lamb or kid with an Eastern stuffing.
41	Pancakes	Pancakes is a traditional Czech sweet delicacy, which will be appreciated not only by children. There are many versions of pancakes. We have a recipe for sweet pancakes with marmalade, strawberries, whipped cream as well as pancakes with vegetables, cheese and meat.