

Obsah

ÚVOD	3	Bramborový krém s mangoldem	18
DOPORUČENÉ, NEVHODNÉ A ZAKÁZANÉ POTRAVINY PRO ŠETŘÍČÍ DIETU	5	Bramborový krém s rajčaty	19
PŘEDKRMY	9	Květáková polévka	19
Sýrový krém	9	Brukvová polévka	20
Sýrová pomazánka se žampiony	10	Hrášková polévka	20
Pomazánka z vařeného masa	10	Rajčatová polévka	20
Sýrová roláda	10	Polévka z míchané zeleniny	21
Bylinkové máslo	11	Polévka z patisonu	22
Medové máslo	11	Polévka z cukety	22
Tvarohový dip s karotkou	11	Vločková polévka se zeleninou	22
Jogurtový dip s banánem	11	Rýžová polévka se zeleninou	23
Jogurtový dip s ovocem	12	Krupková polévka s celerem	23
Sýrový dip s jablkem	12	Polévka z housky se zeleninou	24
Toasty se sýrem a ovocem	12	Chlebová polévka	24
Toasty se sýrem, šunkou a ovocem	12	Zavářky a vločky do polévek	24
Plněná rajčata	13	Vaječná sedlina	24
Plněný citron (pomaranč, grep)	13	Vaječná sedlina se šunkou	25
POLÉVKY	14	Vaječná sedlina s mangoldem nebo špenátem	25
Vývar z hovězího nebo telecího masa	14	Vaječná sedlina se zelenými natěmi	25
Vývar z kuřecích drůbků	15	Bílková sedlina	26
Bramborová polévka	15	Bílková sedlina s kečupem	26
Bramborová polévka se zeleninou	16	Bílková sedlina se zelenými natěmi	26
Bramborová polévka se zeleninou a houbami	16	Bílková sedlina se sýrem	26
Bramborová polévka s pastínákem	16	Vaječné kapání	27
Bramborová polévka zahuštěná	17	Knedlíčky houskové	27
Bramborová polévka s celerem zahuštěná	17	Knedlíčky se sýrem	27
Bramborová polévka s pórkem	18	Knedlíčky z telecích nebo kuřecích jater	28
Bramborový zeleninový krém	18	Knedlíčky se šunkou	28
		Sýrové nočky	28
		MASO	29
		Hovězí plátky dušené	29
		Hovězí plátky zahuštěné I	30

Obsah

ÚVOD	3	Bramborový krém s mangoldem	18
DOPORUČENÉ, NEVHODNÉ A ZAKÁZANÉ POTRAVINY PRO ŠETŘÍCÍ DIETU	5	Bramborový krém s rajčaty	19
PŘEDKRMY	9	Květáková polévka	19
Sýrový krém	9	Brukvová polévka	20
Sýrová pomazánka se žampiony	10	Hrášková polévka	20
Pomazánka z vařeného masa	10	Rajčatová polévka	20
Sýrová roláda	10	Polévka z míchané zeleniny	21
Bylinkové máslo	11	Polévka z patisonu	22
Medové máslo	11	Polévka z cukety	22
Tvarohový dip s karotkou	11	Vločková polévka se zeleninou	22
Jogurtový dip s banánem	11	Rýžová polévka se zeleninou	23
Jogurtový dip s ovocem	12	Krupková polévka s celerem	23
Sýrový dip s jablkem	12	Polévka z housky se zeleninou	24
Toasty se sýrem a ovocem	12	Chlebová polévka	24
Toasty se sýrem, šunkou a ovocem	12	Zavářky a vločky do polévek	24
Plněná rajčata	13	Vaječná sedlina	24
Plněný citron (pomeranč, grep)	13	Vaječná sedlina se šunkou	25
POLÉVKY	14	Vaječná sedlina s mangoldem nebo špenátem	25
Vývar z hovězího nebo telecího masa	14	Vaječná sedlina se zelenými natěmi	25
Vývar z kuřecích drůbků	15	Bílková sedlina	26
Bramborová polévka	15	Bílková sedlina s kečupem	26
Bramborová polévka se zeleninou	16	Bílková sedlina se zelenými natěmi	26
Bramborová polévka se zeleninou a houbami	16	Bílková sedlina se sýrem	26
Bramborová polévka s pastinákem	16	Vaječné kapání	27
Bramborová polévka zahuštěná	17	Knedlíčky houskové	27
Bramborová polévka s celerem zahuštěná	17	Knedlíčky se sýrem	27
Bramborová polévka s pórkem	18	Knedlíčky z telecích nebo kuřecích jater	28
Bramborový zeleninový krém	18	Knedlíčky se šunkou	28
		Sýrové nočky	28
		MASO	29
		Hovězí plátky dušené	29
		Hovězí plátky zahuštěné I	30

Bramborová kaše s krupkami	56
Bramborová kaše s celerem	57
Bramborová kaše s karotkou a hráškem	57
Bramborová kaše s mangoldem	58
Bramborová kaše s míchanou zeleninou	58
Rýže dušená	58
Rýže dušená s hráškem	59
Domácí těstoviny	59
Těstoviny bez vejce	59
Noky z odpalovaného těsta	60
Knedlíky houskové s droždím a vejcem	60
Knedlíky houskové s droždím a sójovou moukou bez vejce	60
Knedlík z housek	61
Knedlíčky ze strouhanky	61

OMÁČKY	62
Omáčka z vařeného masa	62
Omáčka z jater	62
Koprová omáčka	63
Rajčatová omáčka	63
Žampionová omáčka	63

BEZMASÉ A SLADKÉ POKRMY	64
Rýže dušená s hráškem a žampiony	64
Rýže dušená s hráškem a šunkou	65
Rýže dušená se zeleninou a rybím filé	65
Těstoviny s tvarohem	66
Těstoviny se strouhankou a sýrem	66
Těstoviny zapečené se šunkou	66
Těstoviny zapečené se šunkou a hráškem	67
Těstoviny zapečené s mangoldem	67
Těstoviny zapečené se žampiony	68
Pudink z těstovin s hráškem a žampiony	68
Palačinky	69
Palačinky s tvarohovou náplní v krému	70
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta	70

Ovocné knedlíky z tvarohovo-bramborového těsta	71
Ovocné knedlíky ze spařeného těsta	71
Rýžová kaše	72
Vločková kaše	72
Jáhlová kaše	72
Krupicový pudink	73
Krupicový pudink s jablky	73
Rýžový pudink	74
Rýžový pudink s jablky	74
Jáhlový pudink	74
Tvarohový nákyp	75
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	75
Žemlovka s jablky	76
Žemlovka s tvarohem a jablky	76

SALÁTY	77
Listový salát	77
Rajčatový salát	78
Rajčatový salát s listovým salátem	78
Rajčatový salát s bílký	78
Rajčatový salát se sýrem a šunkou	79
Okurkový salát	79
Salát z pekingského zelí	80
Salát z pekingského zelí s ovocem	80
Salát z pekingského zelí se sýrem a šunkou	80
Salát z pekingského zelí s kuřecím masem a ovocem	81
Salát z karotky	82
Salát z karotky s jablkem a banánem	82
Salát z červené řepy	82
Brukvový salát s karotkou	83
Celerový salát s jablkem	83
Celerový salát s červenou řepou	83
Salát z fazolek	84
Salát z čekanky	84
Salát z čekanky s jablkem	84
Salát z čekanky s ovocem	85

Salát ze sladkého fenyklu	85
Salát z kuřecího masa s ovocem	86
Bramborový salát	86
Salát z těstovin	87
Rýžový salát s rybím masem a ovocem	87

MOUČNÍKY	88
Piškotové těsto	90
Piškotové kakaové těsto	90
Bílkový sníh	90
Bílková poleva	91

Rychlé moučníky z piškotového

těsta	91
Piškotová roláda	92
Dort s pudinkovým máslovým krémem	92
Ovocný dort	93
Kakaový jablkový dort	93
Chlebiček kakaový	94
Bílkový chlebiček s rozinkami	94
Třené těsto I	95
Třené těsto II	95
Třené těsto III	96
Řezy z třeného těsta s loupánými švestkami	96
Chlebiček s jablky	96
Chlebiček s karotkou	97
Chlebiček s banánem	97
Bábovka s tvarohem	97
Bábovka s biokysem	98
Křehké těsto (I)	98
Křehké těsto kakaové (II)	99
Křehké těsto se škrobovou moučkou (III)	99
Koláč s tvarohovou náplní	99

Koláč s jablky	100
Koláč s rýžovou náplní a ovocem . . .	100
Koláč s meruňkami a jogurtovým krémem	101
Kolečka s marmeládou	101
Koláč s pudinkovo-banánovým krémem	102
Závin z křehkého těsta s jogurtem bez vejce	102
Jablka v županu	103
Koláč se švestkami z křehkého těsta s brambory	103
Preclíky	104
Trubičky	104
Jablkový sníh	104
Sušenky	105
Závin z taženého těsta s jablky	105
Vánočka z kynutého těsta bez vajec .	106
Velikonoční bochánek	107
Kynutý závin s jablky	107
Meruňkové koláčky	107

DEZERTY	108
Pudinkový krém s banánem	108
Pudinkový tvarohový krém	108
Hříbečky	109
Jablkový pudink s piškoty	109
Krupicový pudink s ovocem	110
Tvarohový dezert bez žloutků	110
Vanilkový dezert se želatinou a žloutky	111
Jablkový dezert s karotkou a jogurtem	112
Jablkový dezert s karotkou a banánem	112
„Volská oka“	112
Studená polévka z jablek	113
Studená polévka z meruňek s jogurtem	113