

# Obsah

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| <b>Dietní léčba diabetu</b> .....                       | 17 |
| <b>Výběr potravin technologická úprava pokrmů</b> ..... | 25 |
| Výběr potravin .....                                    | 25 |
| Technologická úprava pokrmů .....                       | 27 |
| O receptech .....                                       | 27 |
| Návrhy jídelníčků při diabetu – 3 x za den jídlo .....  | 29 |
| Návrhy jídelníčků při diabetu – 4 x za den jídlo .....  | 31 |
| Návrhy jídelníčků při diabetu – 6 x za den jídlo .....  | 34 |
| Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech .....     | 40 |

## Polévky

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Bramborová francouzská polévka .....      | 41 |
| Brazilská polévka .....                   | 41 |
| Brukvová polévka .....                    | 42 |
| Bylinková polévka .....                   | 42 |
| Česneková polévka .....                   | 43 |
| Čočková polévka .....                     | 43 |
| Čočková polévka s bramborami .....        | 44 |
| Fazolová polévka s králičím masem .....   | 45 |
| Houbová polévka s ovesnými vločkami ..... | 45 |
| Hovězí vývar s droždovými nočky .....     | 46 |
| Hrachová polévka s kroupami .....         | 46 |
| Jarní polévka s růžičkovou kapustou ..... | 47 |
| Kapustová polévka s brambory .....        | 48 |
| Květáková polévka .....                   | 48 |
| Mrkvová polévka .....                     | 49 |
| Polévka jahodová – studená .....          | 49 |
| Polévka meruňková – studená .....         | 50 |
| Polévka z jelítka .....                   | 50 |
| Polévka z kysaného zelí se žampiony ..... | 51 |
| Polévka letní zelná .....                 | 51 |
| Polévka z kopřiv .....                    | 52 |
| Polévka z kysaného zelí .....             | 52 |
| Pórková polévka .....                     | 53 |
| Rajská polévka se sýrem .....             | 53 |
| Rybářská květáková polévka .....          | 54 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Rybí polévka .....                         | 54 |
| Slepičí kaldoun .....                      | 55 |
| Studená okurková polévka .....             | 56 |
| Špenátová polévka I .....                  | 56 |
| Špenátová polévka II .....                 | 56 |
| Teplá okurková polévka .....               | 57 |
| Vločková polévka .....                     | 57 |
| Vývar z králíka s játrovými noky .....     | 58 |
| Zeleninová polévka z hlávkového zelí ..... | 58 |
| Zeleninová polévka s vejci .....           | 59 |
| Zeleninová polévka s vločkami .....        | 59 |
| Zeleninový krém .....                      | 60 |
| Zelňačka .....                             | 60 |

### **Předkrmy**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Brambory plněné sýrem .....                 | 61 |
| Filé se žampiony .....                      | 61 |
| Chřestový koktejl .....                     | 62 |
| Jogurt s vejcem .....                       | 62 |
| Kostičky v aspiku .....                     | 63 |
| Kyjevské květákové „zakuski“ .....          | 63 |
| Obložený hlávkový salát .....               | 64 |
| Omeleta s mrkví .....                       | 64 |
| Palačinky s kapustou a párkem .....         | 65 |
| Papriky na grilu .....                      | 65 |
| Pěna z králíčích jater .....                | 66 |
| Pečená vejce na chlebě .....                | 66 |
| Pečené okurky .....                         | 67 |
| Rajčata plněná sýrovou náplní .....         | 67 |
| Rosol z králíka .....                       | 68 |
| Ředkvičky s míchaným vejcem .....           | 68 |
| Salámové košíčky .....                      | 69 |
| Sýrové kornoutky .....                      | 69 |
| Šunka s křenem .....                        | 70 |
| Vaječná omeleta plněná zeleninou .....      | 70 |
| Vařený pórek .....                          | 71 |
| Zelenina s pórkovými kolečky v aspiku ..... | 71 |
| Ztracená vejce na šunce .....               | 72 |

## **Pokrmy z masa**

### ***Vepřové maso***

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Grilovaný řízek s křenem. . . . .               | 73 |
| Hlávkové zelí s masem . . . . .                 | 73 |
| Letní guláš . . . . .                           | 74 |
| Pikantní vepřová kotleta. . . . .               | 74 |
| Putimská vepřová pečeně. . . . .                | 75 |
| Řízky na zelenině. . . . .                      | 75 |
| Sadařova pečeně. . . . .                        | 76 |
| Vepřové kotlety na brukvích . . . . .           | 76 |
| Vepřová kotleta v zelenině. . . . .             | 77 |
| Vepřové maso s jogurtem . . . . .               | 77 |
| Vepřové obložené dušenou zeleninou . . . . .    | 78 |
| Vepřová pečeně s pórkem . . . . .               | 79 |
| Vepřové plátky na kmíně. . . . .                | 79 |
| Vepřové steaky s celerem . . . . .              | 80 |
| Závitky z vepřového masa po myslivecku. . . . . | 80 |

### ***Hovězí maso***

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Guláš s kapary . . . . .              | 81 |
| Hamburský guláš . . . . .             | 81 |
| Hovězí s česnekem. . . . .            | 82 |
| Hovězí s křenem . . . . .             | 82 |
| Hovězí maso s fazolkami. . . . .      | 83 |
| Hovězí maso na zázvoru . . . . .      | 83 |
| Hovězí na zelenině. . . . .           | 84 |
| Moravský guláš . . . . .              | 84 |
| Orientálské hovězí . . . . .          | 85 |
| Pikantní hovězí pečeně. . . . .       | 85 |
| Protýkané hovězí maso . . . . .       | 86 |
| Tokáň na pepři . . . . .              | 86 |
| Závitky s česnekovou náplní . . . . . | 87 |

### ***Telecí maso***

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Smažený telecí řízek se sýrem. . . . .  | 88 |
| Telecí dušené s květákem . . . . .      | 88 |
| Telecí guláš . . . . .                  | 89 |
| Telecí hrudí na celeru. . . . .         | 90 |
| Telecí medailonky se zeleninou. . . . . | 90 |
| Telecí s mrkví . . . . .                | 91 |
| Telecí pečeně s párky. . . . .          | 91 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Telecí plátek s křenem v alobalu ..... | 92 |
| Telecí závitky .....                   | 92 |

### **Skopové maso**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Jachnija .....                     | 93 |
| Jehněčí na paprice .....           | 93 |
| Jehněčí kýta v krustě z nivy ..... | 94 |
| Křehká skopová pečeně .....        | 95 |
| Skopové na majoránce .....         | 95 |
| Skopové maso na rajčatech .....    | 96 |
| Skopový guláš .....                | 96 |
| Zapečené jehněčí kotlety .....     | 97 |

### **Mleté maso**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Karbanátek s rajčaty .....                      | 98  |
| Karbanátek se sýrem .....                       | 98  |
| Klopsy na rajčatech .....                       | 99  |
| Klopsy s rajčatovou omáčkou .....               | 99  |
| Kynutý koláč plněný cibulí a mletým masem ..... | 100 |
| Masová haše .....                               | 101 |
| Mleté vepřové s houbami .....                   | 101 |
| Masové kuličky s omáčkou .....                  | 102 |
| Mleté maso s cibulí .....                       | 102 |
| Věnec z kapusty s náplní z mletého masa .....   | 103 |
| Zapečené mleté maso se zeleninou .....          | 104 |

### **Zvěřina**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Jelení kýta pečená .....          | 104 |
| Jelení řízky dušené na víně ..... | 105 |
| Klokaní steak na grilu .....      | 105 |
| Myslivecký guláš .....            | 106 |
| Srnčí na česneku .....            | 106 |
| Srnčí plecko se žampiony .....    | 107 |
| Zajíc na paprice .....            | 107 |
| Zajíc na pepři .....              | 108 |
| Zajíc na jogurtu .....            | 109 |

### **Pokrmý z drůbeže a králíka**

#### **Kuře**

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Alibába a čtyřicet loupežníků .....       | 110 |
| Drůbeží plátek s kiwi .....               | 111 |
| Grilovaná kuřecí prsíčka s jogurtem ..... | 111 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Kuře dušené s rýží a ovocem . . . . .            | 112 |
| Kuře marengo . . . . .                           | 112 |
| Kuře na bylinkách s rýží . . . . .               | 113 |
| Kuře na zelí . . . . .                           | 113 |
| Kuře na způsob bažanta . . . . .                 | 114 |
| Kuře pečené se zeleninou . . . . .               | 114 |
| Kuře po orientálsku I . . . . .                  | 115 |
| Kuře po orientálsku II . . . . .                 | 116 |
| Kuře v jogurtu . . . . .                         | 116 |
| Kuře s citrónovou omáčkou . . . . .              | 117 |
| Kuře s italskou omáčkou . . . . .                | 117 |
| Kuře v zelenině . . . . .                        | 118 |
| Kuře ve vinném těstíčku . . . . .                | 118 |
| Kuřecí bábovka . . . . .                         | 119 |
| Kuřecí nudličky s pórkem . . . . .               | 119 |
| Kuřecí prsa se žampiony . . . . .                | 120 |
| Kuřecí prsíčka s rajským kysaným zelím . . . . . | 120 |
| Zadělávané kuře s květákem . . . . .             | 121 |

### **Králík**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Guláš z králíka . . . . .          | 121 |
| Králík na citrónech . . . . .      | 122 |
| Králík na houbách . . . . .        | 122 |
| Králík na kapustě . . . . .        | 123 |
| Králík v zelenině . . . . .        | 123 |
| Králík z Provence . . . . .        | 124 |
| Králík pečený na česneku . . . . . | 124 |
| Králík pečený na houbách . . . . . | 125 |
| Králičí předek na kari . . . . .   | 125 |
| Plněná roláda z králíka . . . . .  | 126 |
| Ragú z králičího masa . . . . .    | 126 |

### **Krůta**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Dušená krůta na zelenině . . . . . | 127 |
| Grilované krůtí maso . . . . .     | 127 |
| Krůta na žampionech . . . . .      | 128 |
| Krůtí maso s brokolicí . . . . .   | 128 |
| Krůtí medailonky na kari . . . . . | 129 |
| Krůtí prsa se špenátem . . . . .   | 129 |
| Krůtí stehna na zelenině . . . . . | 130 |
| Krůtí závitky . . . . .            | 130 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Ministerský krocaní řízek. .... | 131 |
| Pikantní krůtí směs. ....       | 131 |
| Plněný krocan Toronto ....      | 132 |
| Závitky z krůtího masa. ....    | 133 |

## **Pokrmý z ryb**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Candát s rajčaty ....                        | 134 |
| Dietní filé se zeleninou ....                | 134 |
| Filé po indicku ....                         | 135 |
| Filé s pórkem ....                           | 135 |
| Filé s česnekem ....                         | 136 |
| Filé s kečupem v alobalu ....                | 136 |
| Filé se žampiony ....                        | 137 |
| Kapr namodro ....                            | 137 |
| Kapr na citrónech. ....                      | 138 |
| Kapr na paprice ....                         | 138 |
| Kapr na pивě. ....                           | 139 |
| Kapr na šalvěji ....                         | 139 |
| Kapr po čínsku. ....                         | 140 |
| Kapr po japonsku. ....                       | 140 |
| Kapr po mlynářsku. ....                      | 141 |
| Kapr po moravsku ....                        | 141 |
| Kapr po řecku. ....                          | 142 |
| Kapr s omáčkou bara na gruzínský způsob .... | 142 |
| Kapr s rajčaty ....                          | 143 |
| Kapr v alobalu ....                          | 143 |
| Kapr zapečený s mandlemi a ořechy ....       | 144 |
| Kapr zapečený s pórkem ....                  | 144 |
| Kapří guláš s hráškem ....                   | 145 |
| Karbanátky z rybího filé ....                | 145 |
| Kořeněné rybí filé ....                      | 146 |
| Opékaná marinovaná ryba ....                 | 146 |
| Pečený kapr obložený ....                    | 147 |
| Pstruh na cibuli ....                        | 147 |
| Pstruzi na mandlích ....                     | 148 |
| Pstruh na zázvoru. ....                      | 148 |
| Rybí filé s jablky ....                      | 149 |
| Rybí filé pečené. ....                       | 149 |
| Rybí filé po italsku. ....                   | 150 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Rybí filé po maďarsku . . . . .                | 150 |
| Rybí filé po sicilsku . . . . .                | 151 |
| Rybí krokety . . . . .                         | 151 |
| Rybí nákyp . . . . .                           | 152 |
| Rybí řezy podle římského způsobu . . . . .     | 152 |
| Smažený okoun s citrónem a remuládou . . . . . | 153 |

### **Bezmasá jídla z mléčných výrobků**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Bílý jogurt s čerstvými klíčky . . . . .     | 154 |
| Brambory pečené s tvarohem . . . . .         | 154 |
| Cukety zapečené se sýrem . . . . .           | 155 |
| Kefírový nápoj s pažitkou . . . . .          | 155 |
| Mexické omelety . . . . .                    | 156 |
| Mléčná polévka s houbami – Kulajda . . . . . | 156 |
| Mléčný rajčatový koktejl . . . . .           | 157 |
| Palačinky s tvarohem . . . . .               | 157 |
| Pohár s broskvemi . . . . .                  | 158 |
| Paprika plněná tvarohem . . . . .            | 158 |
| Rajčata plněná sýrem . . . . .               | 159 |
| Rajčata plněná tvarohovým sýrem . . . . .    | 159 |
| Salát s ovčím sýrem . . . . .                | 160 |
| Smažený hermelín . . . . .                   | 160 |
| Sýrové lívance . . . . .                     | 160 |
| Sýrové placičky z bílků . . . . .            | 161 |
| Sýrový nákyp . . . . .                       | 161 |
| Syrníky s mrkví . . . . .                    | 162 |
| Tvarohový koktejl . . . . .                  | 162 |
| Tvarohový puding s kiwi . . . . .            | 162 |

### **Zeleninová jídla**

#### ***Brambory***

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Bramborová kaše se zelím . . . . .  | 163 |
| Bramborové plátky pečené . . . . .  | 163 |
| Brambory dušené s cibulí . . . . .  | 164 |
| Brambory s bylinkami . . . . .      | 164 |
| Brambory s nivou . . . . .          | 165 |
| Brambory se zelím . . . . .         | 165 |
| Bramborový nákyp se sýrem . . . . . | 166 |
| Kyselé brambory . . . . .           | 166 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Nové brambory s tvarohem .....            | 167 |
| Rajské brambory .....                     | 167 |
| <b><i>Luštěniny</i></b>                   |     |
| Bílé fazole nakyselo .....                | 168 |
| Červená čočka s rýží .....                | 168 |
| Čočka dušená se saturejkou .....          | 169 |
| Čočka s kečupem .....                     | 169 |
| Čočka s kroupami (Kočičí tanec) .....     | 170 |
| Čočkový prejt .....                       | 170 |
| Čočka s rajčaty .....                     | 171 |
| Čočka se šunkou .....                     | 171 |
| Dušené fazolky .....                      | 172 |
| Fazole s bílým jogurtem .....             | 172 |
| Fazole s dušeným zelím .....              | 172 |
| Fazolky po orientálsku .....              | 173 |
| Fazolové lusky s jogurtem .....           | 173 |
| Hrachová kaše s cibulkou .....            | 174 |
| Mexická fazoláda .....                    | 174 |
| Zadělávaná čočka nakyselo .....           | 175 |
| Zapečené fazolky .....                    | 175 |
| <b><i>Ostatní zelenina</i></b>            |     |
| Baklažány na řecký způsob .....           | 176 |
| Celer po italsku .....                    | 176 |
| Cibule s čočkovým pyré .....              | 177 |
| Cukety se strouhankou .....               | 177 |
| Dušená kapusta .....                      | 178 |
| Dušené ředkvičky .....                    | 178 |
| Chlupaté knedlíky .....                   | 179 |
| Chlupaté knedlíky se zelím .....          | 179 |
| Kapusta po orientálsku .....              | 180 |
| Kapusta v bešamelu .....                  | 180 |
| Kapusta růžičková s rýží a žampiony ..... | 181 |
| Kapustový prejt .....                     | 181 |
| Karbanátky z brokolice .....              | 182 |
| Kedlubny dušené s jogurtem .....          | 182 |
| Kedlubny plněné sýrem .....               | 183 |
| Kedlubnové zelí .....                     | 183 |
| Květáková omeleta .....                   | 184 |
| Květák s brynzou .....                    | 184 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Květákový mozeček s droždím . . . . .                 | 185 |
| Květák se smaženou strouhankou . . . . .              | 185 |
| Květákové lečo s vejci . . . . .                      | 186 |
| Květákové placičky . . . . .                          | 186 |
| Květákový mozeček se salámem . . . . .                | 187 |
| Květákový nákyp se sýrem . . . . .                    | 187 |
| Květák se sójovou omáčkou a burskými oříšky . . . . . | 188 |
| Květák v jogurtu . . . . .                            | 188 |
| Mrkev dušená s petrželí . . . . .                     | 189 |
| Musaka z lilků . . . . .                              | 189 |
| Nákyp z mrkve a brambor . . . . .                     | 190 |
| Okurky s jogurtem . . . . .                           | 190 |
| Papriky plněné sójovými boby . . . . .                | 191 |
| Patisonové krokety . . . . .                          | 192 |
| Plněné cukety . . . . .                               | 192 |
| Pórek dušený na paprice s brambory . . . . .          | 193 |
| Pórek s brambory . . . . .                            | 193 |
| Rajčata pečená v popelu . . . . .                     | 194 |
| Ředkvičkový mozeček . . . . .                         | 194 |
| Smažený celer . . . . .                               | 195 |
| Sójové kostky s rajčaty a žampiony . . . . .          | 195 |
| Vařená růžičková kapusta se sýrem . . . . .           | 196 |
| Vejce zapečené s rajčaty . . . . .                    | 196 |
| Zadělávaná tykev . . . . .                            | 197 |
| Zapečené brambory s Nivou . . . . .                   | 197 |
| Zapečený pórek . . . . .                              | 198 |
| Zelené papriky plněné tvarohem . . . . .              | 198 |
| Zeleninová kaše . . . . .                             | 199 |
| Zeleninové lečo se salámem . . . . .                  | 199 |
| Zelí hlávkové dušené . . . . .                        | 200 |
| Zelné závitky plněné zeleninou . . . . .              | 200 |

## **Pokrmy z hub**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Cuketa na houbách . . . . .       | 201 |
| Cukety plněné houbami . . . . .   | 201 |
| Dušené houby na paprice . . . . . | 202 |
| Houbovec . . . . .                | 202 |
| Houbové smažené krokety . . . . . | 203 |
| Houbový guláš . . . . .           | 204 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Houbový guláš s paprikou a rajčaty . . . . . | 204 |
| Houbový koláč . . . . .                      | 205 |
| Houbový nákyp . . . . .                      | 206 |
| Houby na paprice . . . . .                   | 206 |
| Houby na víně . . . . .                      | 207 |
| Karbanátky s houbami . . . . .               | 207 |
| Krupník s vepřovým masem . . . . .           | 208 |
| Kuba s houbami . . . . .                     | 208 |
| Květákový nákyp s houbami . . . . .          | 209 |
| Pečená rajčata s houbami . . . . .           | 210 |
| Rajčata s houbami a uzeninou . . . . .       | 210 |
| Smažené houbové placičky . . . . .           | 211 |
| Václavky na kmíně. . . . .                   | 211 |
| Zapečené flíčky s houbami . . . . .          | 212 |

## Ovocné recepty

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Banánový salát s jahodami. . . . .            | 213 |
| Citrónový krém se žervé . . . . .             | 213 |
| Dezert z manga . . . . .                      | 214 |
| Grapefruitový salát se šunkou I . . . . .     | 214 |
| Grapefruitový salát se šunkou II . . . . .    | 215 |
| Jablečné knedlíky. . . . .                    | 215 |
| Jablečný kysel . . . . .                      | 216 |
| Jablkový salát s banány a meruňkami . . . . . | 216 |
| Jogurtové mléko s jahodami . . . . .          | 217 |
| Kaše z ovesných vloček s borůvkami . . . . .  | 217 |
| Mléčný koktejl s kiwi. . . . .                | 218 |
| Ovocný salát s čínským zelím . . . . .        | 218 |
| Plněná jablka . . . . .                       | 219 |
| Pomeranče s jablky . . . . .                  | 219 |
| Rychlý ovocný dezert. . . . .                 | 220 |
| Tvaroh s borůvkami . . . . .                  | 220 |

## Recepty z obilovin, těstovin a rýže

### Sója

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Makaróny se sójou . . . . . | 221 |
| Rošťáci . . . . .           | 222 |
| Tofu jako svíčková. . . . . | 222 |
| Tofu se žampiony. . . . .   | 223 |

## **Obiloviny**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Arabská omáčka s těstovinami . . . . .                  | 223 |
| Celerové karbanátky s ovesnými vločkami . . . . .       | 224 |
| Fazolový salát s těstovinami . . . . .                  | 224 |
| Jáhlové bramboráky . . . . .                            | 225 |
| Jáhly s houbami a rajčaty . . . . .                     | 225 |
| Květák zapékaný s ovesnými vločkami . . . . .           | 226 |
| Ovesný mozeček . . . . .                                | 226 |
| Pohanka se žampiony . . . . .                           | 227 |
| Pohankový prejt I . . . . .                             | 227 |
| Pohankový prejt II . . . . .                            | 228 |
| Rajčata dušená se sójovou šunkou . . . . .              | 228 |
| Rizoto se sýrem Tofu . . . . .                          | 229 |
| Rýže na česneku s čočkou (Pilaf) . . . . .              | 229 |
| Rizoto se šunkou, rajčaty a paprikou . . . . .          | 230 |
| Rýže s čočkou a kořením . . . . .                       | 230 |
| Rýže se semínky . . . . .                               | 231 |
| Rýžový salát letní . . . . .                            | 231 |
| Salát z vařené pšenice . . . . .                        | 232 |
| Špagety po italsku se šunkou a sýrem . . . . .          | 232 |
| Špagety s mletým kuřecím masem . . . . .                | 233 |
| Těstoviny s kuřátkem . . . . .                          | 233 |
| Vločková omeleta se sýrem, paprikou a rajčaty . . . . . | 234 |
| Zapečené těstoviny s masem a se špenátem . . . . .      | 234 |
| Zapékaná rýže . . . . .                                 | 235 |
| Zeleninové rizoto z pohanky . . . . .                   | 235 |

## **Saláty**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Balkánský zeleninový salát . . . . .                  | 236 |
| Bramborový salát . . . . .                            | 236 |
| Brokolicový salát s pórkem . . . . .                  | 237 |
| Celerový salát . . . . .                              | 237 |
| Celerový salát s jablky . . . . .                     | 238 |
| Cibulkový salát s jablky . . . . .                    | 238 |
| Čínský salát s paprikami I . . . . .                  | 238 |
| Čínský salát s paprikami II . . . . .                 | 239 |
| Čočkový salát s karotkou . . . . .                    | 239 |
| Fazolkový salát . . . . .                             | 240 |
| Fazolkový salát s bazalkou a sýrem Istanbul . . . . . | 240 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Fazolkový salát s koprem. . . . .                  | 241 |
| Hlávkový salát s biokysem . . . . .                | 241 |
| Hlávkový salát s jogurtem . . . . .                | 242 |
| Hlávkový salát s ovocem . . . . .                  | 242 |
| Hráškový salát . . . . .                           | 242 |
| Jablečný salát se zeleninou . . . . .              | 243 |
| Kedlubnový salát . . . . .                         | 243 |
| Kedlubnový salát s česnekem . . . . .              | 244 |
| Kuřecí salát Canada . . . . .                      | 244 |
| Kuřecí salát s jogurtem . . . . .                  | 245 |
| Květákový salát s mrkví. . . . .                   | 245 |
| Lesní salát . . . . .                              | 246 |
| Míchaný salát I. . . . .                           | 246 |
| Míchaný salát II. . . . .                          | 246 |
| Míchaný zeleninový salát I . . . . .               | 247 |
| Míchaný zeleninový salát II. . . . .               | 247 |
| Mrkvový salát s jablky. . . . .                    | 248 |
| Mrkvový salát s jogurtovou omáčkou . . . . .       | 248 |
| Mrkvový salát s kysaným zelím . . . . .            | 248 |
| Mrkvový salát s pomerančem . . . . .               | 249 |
| Okurkový salát s česnekem . . . . .                | 249 |
| Okurkový salát s kapustou. . . . .                 | 250 |
| Ostrý salát s ředkví . . . . .                     | 250 |
| Pikantní salát z červené řepy . . . . .            | 250 |
| Pomerančový salát . . . . .                        | 251 |
| Rajčatový salát s houbami . . . . .                | 251 |
| Rajčatový salát s mlékem. . . . .                  | 252 |
| Ředkvičkový salát s jablkem . . . . .              | 252 |
| Ředkvičkový salát s okurkou. . . . .               | 252 |
| Salát z brokolice s rajčaty . . . . .              | 253 |
| Salát s červenou řepou a zimní zeleninou . . . . . | 253 |
| Salát z červené řepy . . . . .                     | 254 |
| Salát z červené řepy s křenem . . . . .            | 254 |
| Salát z červeného zelí. . . . .                    | 254 |
| Salát z fazolových lusků . . . . .                 | 255 |
| Salát z kedlubnů a jablek . . . . .                | 255 |
| Salát z kysaného zelí . . . . .                    | 256 |
| Salát z pečené papriky . . . . .                   | 256 |
| Salát z pekingského zelí s mrkví . . . . .         | 256 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Salát z rajčat s jablky . . . . .             | 257 |
| Salát z růžičkové kapusty se šunkou . . . . . | 257 |
| Šopský salát . . . . .                        | 258 |
| Šopský salát s jogurtem . . . . .             | 258 |
| Topinamburový salát s jablky . . . . .        | 259 |
| Ukrajinský salát . . . . .                    | 259 |
| Vánoční salát . . . . .                       | 260 |
| Zeleninový salát s uzeným masem. . . . .      | 260 |
| Zelný salát s bazalkou . . . . .              | 261 |
| Zelný salát s okurkou. . . . .                | 261 |
| Zelný salát se slaninou. . . . .              | 262 |
| Zimní zeleninový salát. . . . .               | 262 |

## **Pomazánky**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Drožd'ová pomazánka . . . . .                    | 263 |
| Falešná humrová pomazánka . . . . .              | 263 |
| Luštěninová pomazánka. . . . .                   | 264 |
| Mrkvová pomazánka s celerem . . . . .            | 264 |
| Nepravá humrová pomazánka . . . . .              | 264 |
| Osvěžující zeleninová pomazánka. . . . .         | 265 |
| Pažitkový krém . . . . .                         | 265 |
| Pomazánka z droždí . . . . .                     | 266 |
| Pomazánka z filé . . . . .                       | 266 |
| Pomazánka z hub . . . . .                        | 266 |
| Pomazánka z kapusty. . . . .                     | 267 |
| Pomazánka s karotkou . . . . .                   | 267 |
| Pomazánka s mořskou rybou . . . . .              | 268 |
| Pomazánka z mrkve s česnekem . . . . .           | 268 |
| Pomazánka z olejovek . . . . .                   | 269 |
| Pomazánka z ovesných vloček. . . . .             | 269 |
| Pomazánka z pečeného nebo vařeného masa. . . . . | 270 |
| Pomazánka z romaduru . . . . .                   | 270 |
| Pomazánka z rybího filé. . . . .                 | 270 |
| Pomazánka ze šlehané nivy . . . . .              | 271 |
| Pomazánka z taveného sýra . . . . .              | 271 |
| Sýrová pomazánka . . . . .                       | 272 |
| Šlehaný tvaroh s pórkem . . . . .                | 272 |
| Tvarohová pomazánka s kapií . . . . .            | 272 |
| Tvarohová pomazánka s mrkví I . . . . .          | 273 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Tvarohová pomazánka s mrkví II ..... | 273 |
| Tvarohová pomazánka se šunkou .....  | 274 |
| Vaječná pomazánka s celerem .....    | 274 |
| Vaječná pomazánka s křenem .....     | 275 |

## **Moučníky**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Bublanina z třeného těsta .....                 | 276 |
| Jogurtový pohár s pomeranči a jablky .....      | 276 |
| Miska s tvarohem a jahodami .....               | 277 |
| Mramorovaná olejová bábovka .....               | 277 |
| Palačinky z tvarohového těsta s bylinkami ..... | 278 |
| Plněný grapefruit .....                         | 278 |
| Studená rýže .....                              | 279 |

## **Přílohy**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Bramborová kaše .....         | 280 |
| Bramborový knedlík .....      | 280 |
| Dušená míchaná zelenina ..... | 281 |
| Dušená mrkev .....            | 281 |
| Dušená rýže .....             | 281 |
| Dušené hlávkové zelí .....    | 282 |
| Dušené kedlubnové zelí .....  | 282 |
| Dušené kysané zelí .....      | 282 |
| Dušené zelené fazolky .....   | 283 |
| Dušený hrášek .....           | 283 |
| Dušený špenát .....           | 283 |
| Fazole s jablky .....         | 284 |
| Houskový knedlík .....        | 284 |
| Hrachová kaše .....           | 285 |
| Nastavovaná kaše .....        | 285 |
| Špagety .....                 | 286 |
| Vařené brambory .....         | 286 |
| Vařené těstoviny .....        | 286 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Několik slov závěrem</b> ..... | 287 |
|-----------------------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| Rejstřík ..... | 289 |
|----------------|-----|