

SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ**PŘI ONEMOCNĚNÍ CUKROVKOU 5****PŘEDKRMY, SALÁTY****A DROBNÉ SVAČINKY 10**

Ředkvičky s veganskou fetou 11

Tzatziki 12

Salát z hlívy ústřední a polníčku 13

Středomořský fazolový salát 14

Cuketové carpaccio s fetou

a vlašskými ořechy 15

Salát Caesar 16

Rajčata plněná kozím sýrem 17

Cuketový šneci s pestem 18

Teplý salát z černé čočky

a pohanky 19

Sendvič s osmaženou cibulkou

a řeřichou 20

Budapešťská pomazánka 21

Salát z pečené červené řepy, cizrny

a sýra halloumi 22

Lehký bramborový salát 23

Farmářské brambory 24

Barevný salát s rajčaty, mozzarellou

a zelenými olivami 25

Letní čočkový salát 26

Melounová zmrzlina 27

Rychlý těstovinový salát

s pecorinem 28

Salát Caprese 29

Salát s rajčaty a fetou 30

Salát z grilovaných paprik 31

Sýrové kuličky s pažitkou

a paprikou 32

Topinka s pikantní zeleninovou směsí

a sýrem cottage 33

Tortilové chipsy

s rajčatovou salsou 34

Zeleninové špízky s dipem 35

POLÉVKY 36

Rychlá pórková polévka 37

Krémová polévka z medvědího

česneku a cizrny 38

Studená okurková polévka

s koprem 39

Zelená polévka (tzv. frankfurtská)

s pošírovaným vejcem 40

Krémová dýňová polévka

se sezamem 41

Minestrone 42

Polévka z červené čočky 43

Toskánská fazolová polévka 44

Brokolicová polévka

s uzeným pstruhem 45

Pálivá bramborová polévka 46

Gazpacho 47

Mexická čočková polévka 48

Jarní zeleninová polévka 49

Fazolová polévka 50

Rajčatová polévka 52

Čočková polévka s pohankou 53

Boršč 54

Gulášová polévka 56

Hovězí vývar s rýží 57

Hovězí polévka se sýrovými noky . . . 58

Polévka z hub a ovesných vloček 59

Kapustová polévka 60

Zelňačka 61

Krémová polévka z lišek 62

Krůtí polévka z jednoho hrnce 63

Rybí polévka 64

HLAVNÍ JÍDLA	65	Hamburger à la caprese	96
Guláš	66	Kuře teriyaki se dvěma druhy dipů	98
Květákové placičky	67	Kuřecí wrapy	100
Čočkové placičky s bylinkovým dipem	68	Krémové těstoviny s chřestem	102
Drůbeží karbanátky	69	Zapečený chřest	103
Plněné papriky	70	Losos se zeleninovým salátkem	104
Krokety z polenty na špenátovém lůžku	71	Marinovaná grilovaná zelenina	106
Quiche (koláč) z růžičkové kapusty a krůtího masa	72	Pikantní zeleninové muffiny	108
Bezmasé boloňské špagety	74	Plněné žampiony Portobello	110
Pappardelle s houbami a šalvějí	75	Pečený pstruh s kerblíkem	111
Voňavá dušená cizrna s rýží	76	Pomalu pečené kuřecí paličky se zeleninou	112
Špenátovo-lososová rolka	77	Ragú z králíčího masa	114
Hovězí Stroganoff	78	Tacos s domácí náplní	115
Cuketa s mletým masem a nudlemi	79	Zeleninové kuličky	116
Milánské rizoto	80	Zeleninové špízy s marinovaným tofu	117
Špenátovo-sýrový koláč	81	DEZERTY A SLADKÁ JÍDLA	118
Kachní stehno s červeným zelím, dušenou zeleninou a knedlíky	82	Dvoubarevný koláč	119
Nasi goreng se šneky z omelety	84	Sladký cuketový koláč	120
Kapr namodro	85	Želé z červeného ovoce s vanilkovým jogurtem	121
Falafel s cuketou	86	Meruňkový koláč	122
Grilovaná zelenina	87	Rakouské meruňkové knedlíky	123
Zimní zelenina ve woku s fetou	88	Tradiční jablečný koláč s mandlemi	124
Pečený chřest a celer se salátem z ředkviček a okurek	89	Švestkové suflé	125
Šakšuka	90	Rychlé čokoládové brownies	126
Kuřecí prsa plněná syrečky	91	Krupicový nákyp s rebarborou a jahodami	127
Ratatouille	92	Ovesné muffiny s jablky	128
Hovězí maso na houbách s rýží	93	Mrkvový koláč	130
Barevné grilované rybí špízy	94	Rychlá pečená jablka	131
Grilovaná ryba	95	Broskvovo-rýžový nákyp s brusinkami a skořicí	132

Vanilkové rohlíčky	133
Domácí medovo-ořechové müsli tyčinky	134
Hruškový koláč	135
Dýňové šulánky s mákem	136
Mandlové palačinky s ovocnou náplní	137
Mandlové sušenky	138
Mražený skořicovo-kakaový krém	139
Ovocný tvaroh s čokoládovým přelivem	140
Třená bábovka	141
Tvarohovo-citronová zmrzlina	142
Vrstvené lívanečky s limetkovým sýrem cottage, čerstvými jahodami a medem	143

NÁPOJE	144
Ajran	145
Broskvový ledový čaj	146
Melounový vinný střik	147
Ochucená minerální voda	148
Růžový vinný střik	149
Smoothie z podmásli s jahodami a broskvemi	150
Smoothie z lesního ovoce a špenátu	151
Smoothie z mučenky	152
Vinný střik z bílého vína	153
Zelené smoothie	154

OBSAH	155
ABECEDNÍ REJSTŘÍK	158