

ÚVODEM **3**

**ZTRÁTY VITAMÍNŮ
A MINERÁLŮ PŘI
KUCHYŇSKÉ ÚPRAVĚ** **6**

DĚTI A SPOTŘEBA SOLI **8**

DĚTI A SPOTŘEBA CUKRU **9**

POLÉVKY **11**

- Barevná polévka z pohanky
- Jáhlová krémová polévka
- Krémová polévka z mrkve a květáku
- Hrášková polévka s jáhlovými knedlíčky
- Vločková zeleninová polévka
- Vydatná polévka s obilovinami
- Hrstková polévka
- Petrželová polévka s knedlíčky s TEBI
- Králičí polévka s jádrovými knedlíčky
- Kuřecí polévka s jáhlovým svítkem
- Vánoční polévka z kapřích hlav a vnitřností

Salátové zálivky a marinády

Jemná sladkokyselá zálivka I.

Zálivka s jablečným moštem II.

Citrónová zálivka s medem III.

Jogurtová zálivka IV.

„Zdravá“ majonéza V.

„Zdravá“ tatarská omáčka VI.

Jarní salát

Salát z mladých kedluben

Tříbarevný zimní salát

Salát z cuket a rajčat

Salát ze syrové červené řepy

Salát z pečených zelených paprik

Jarní salát s rýží Natural

Salát s naklíčeným obilím

Salát z vařených sójových bobů

Pestrý bramborový salát

Zelný doma kvašený salát s medem

OBĚDY A VEČEŘE**Bezmasá hlavní jídla**

Zapečená zelenina s rýží Natural nebo jáhlami

Pórek s těstovinou a oříšky

Tvarohové halušky se zelím

Zeleninové nákypy vařené

Zapečené brambory s tvarohem a rajčaty

Celozrnná pizza

Lečo z cuket	
Omáčka s játrovými knedlíčky	
Zeleninový džuveč	
Červená řepa dušená s pohankou	
Karbanátky z kadeřávku	
„Bramboráčky“ z obilí	
Luštěnina s rajským protlakem	
Dušený černý kořen	
Hlavní jídla s masem	29
Drůbež	29
Kuře s jarní zeleninou	
Kuře nadívané jarní zeleninou	
Zeleninový guláš s kuřecím masem	
Zeleninové rizoto s drůbežím masem	
Drůbeží maso zapečené s těstovinou	
Drůbeží sekaná s pšenicí	
Drůbeží karbanátky s ovesnými vločkami	
Slepice zadělávaná s brokolicí a pohankovými knedlíčky	
Slepice dušená v kapustě	
Drůbeží jatérka s pórkem	
Drůbeží srdce a játra s rajčaty	
Ryby	34
Kapr vařený	
Rybí filé v alobalu	
Ryba pečená s bylinkovým máslem	
Rybí bramborák	
Rybí pizza	

Králík na paprice

Králík v míchané zelenině

Haše z králíka

Králík v houbové omáčce

Maso jehněčí

Jehněčí pečeně s mladou cibulkou

Jehněčí maso v zelenině

Jehněčí guláš s kadeřávkem

Slovo o autorech

37

39

Edice PREVENCE PRO KAŽDÉHO

MUDr. Hájek: Alergie, sbohem!

Komplexní léčebný program pro alergie, který využije alternativní léčebné postupy v návaznosti i na klasické způsoby léčby.

82 stran

41 Kč

MUDr. Otašed Šeda: Výživa a rakovina

Nebezpečné a ochranné látky v potravinách, chemykalopostupný organismus a nebezpečnost, onkologická prevence.

31 stran

17 Kč

Dr. Ian Gawler: Naše tělo

Sečtený program Dr. Iana Gawlera o zdraví a vztazích člověka k přírodě.

Z obsahu: Relaxace - Síla myšlenek - Jak se starat o tělo -

- Přírodní chirurgové bez nože - Jak překonat bolest - Výživa -

- Principy uzdravování - tajemství života atd.

236 stran

19 Kč

Dr. Penny Starway: Výživa a běžná onemocnění (výběr)

Výživa je základem zdraví našeho těla i ducha. Kniha z anglického vydavatelství

GAIA je našim praktickým průvodcem jak využít každodenní stravu k tomu,

abychom dosáhli vynikajícího zdraví bez nemocí a běžných zdravotních pro-

blémů.

Ani 110 stran 199 Kč

KNIHY GRADUACE A NADPŘEŠE

NAKUPUJTE V KNIHOVNE

V zahradách 146, 251 70 ČESTLICE, Tel./fax: 02/756 520
E-2-72/102-08 19121