

Obsah

Předmluva – význam složení tuků ve stravě	7
Obsah mastných kyselin v potravinách	8
Co tedy ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi?	9
Obsah živočišného cholesterolu ve 100 g potravin	11
Výběr potravin u diety s omezením tuků	13
Obsah vlákniny ve 100 g potravin	15

Technologie vaření	20
---------------------------------	----

O receptech	21
Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech	22

Polévky

Bramborová polévka	23
Čočková polévka	23
Gulášová polévka	24
Krupicová polévka s vejcem ...	24
Kukuřičná polévka	25
Kuřecí polévka s rýží	25
Pórková polévka	26
Rajská polévka s ovesnými vločkami	26
Rybí polévka	27
Rýžová polévka	27
Slepičí polévka	28
Špenátová polévka	28
Zeleninová polévka s hovězím masem	29
Zeleninová polévka	29
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním	30

Hovězí maso

Hovězí pečeně na houbách.	31
Vařené hovězí maso v zelenině .	31
Hovězí maso na zelených fazolkách	32
Hovězí maso s mrkví	32
Vídeňská roštěná	33
Rumunský guláš	33
Hovězí filé s brambory	34
Hovězí maso na rajčatech	34
Hovězí závitky s rýží	35
Hovězí maso po tatarsku	36

Vepřové maso

Vepřové maso s lilkem	37
Vepřové na kari	37
Vepřové v zelí	38
Vepřové plněné kotlety	38
Vepřové přírodní řízků se žampiony	39
Vepřové maso s kukuřicí	39

Vepřové maso na rajčatech		Těstoviny s nakládanými	
a na zelené paprice	40	houbami	56
Vepřový guláš s kukuřicí	40	Těstoviny se zeleninou.	56
Vepřové rizoto s estragonem	41	Těstoviny se sýrovou omáčkou	57
Vepřová kýta se žampiony	41	Zapečené těstoviny s houbami	57
Drůbež		Kuřecí rizoto	58
Kuře pečené v zelí	42	Rizoto s filé	58
Pečené kuře na meruňkách.	42	Luštěniny	
Alí baba a čtyřicet loupežníků	43	Pikantní čočka	59
Kuřecí řízky v alobalu	43	Čočka se šunkou	59
Kuře s mrkví a paprikami	44	Čočka se zeleninou.	60
Kuře v jogurtu	44	Bílé fazole s majoránkou	60
Kuře v kukuřici	45	Barevné fazole nakyselo	61
Kuřecí guláš s houbami	45	Šumajstr	61
Kuře na rozmarýnu.	46	Fazole s masem	62
Kuře na pórku	46	Hrách s kyselým zelím.	62
Krůtí maso s brokolicí	47	Zelenina	
Krůtí plátky na leču	47	Zadělávaný pór s bazalkou.	63
Ryby		Květák se sýrem.	63
Kapr na pomeranči.	48	Kapustové závitky	64
Kapr na houbách	48	Květák po italsku	64
Kapr namodro	49	Zapečené papriky	65
Štika na jogurtu	49	Paprika se sýrovou náplní	65
Štika na rožni v alobalu	50	Zeleninové karbanátky.	66
Dušené rybí filé na zelenině.	50	Zelenina s žampiony	66
Dušené rybí filé na špenátu	51	Fazolky s jogurtem.	67
Dušené rybí filé s tykví	51	Zapečené fazolky se šunkou	67
Rybí filé po italsku.	52	Dušený celer na víně	68
Rybí filé v alobalu	52	Dušená brukev s kapustou	68
Treska s křenovou omáčkou.	53	Dušená tykev s rajčaty.	69
Treska po pekařsku	53	Brambory	
Treska se šunkou	54	Zapékané brambory	70
Těstoviny a rýže		Bramborová kolečka se sýrem	70
Těstoviny se zelím	55	Bramborové karbanátky s rybou	71
Těstoviny s tykví	55	Bramborové noky se sýrem	71

Bramborové čtverečky		Salát zelný s jablky a křenem ..	85
s tvarohem	72	Salát ředkvičkový s olivami....	85
Bramborová kaše se špenátem..	72	Salát ze zmrazené zeleniny	86
Grenadýrský pochod	73	Salát zelný s mrkví.....	86
Chlupatice se zelím	73	Čočkový salát.....	87
Bublajzky se sýrem	74	Čočkový salát s pórkem	
Brambory s rajčaty.....	74	a šunkou.....	87
Brambory s mrkví a šunkou....	75	Čočkový salát s olivami.....	88
		Fazolový salát	88
Pomazánky		Fazolový salát z barevných	
Pomazánka tvarohová s mrkví..	76	fazolí	89
Pomazánka z taveného sýra		Ovocné saláty	
a šunky.....	76	Ovoce pod sněhem.....	90
Pomazánka z žervé se šunkou ..	77	Ovocný salát s ořechy	90
Pažitkový krém	77	Ovocný salát míchaný	91
Pomazánka z olejovek		Ovocný salát podzimní.....	91
s ředkvičkami.....	78	Ovocný salát s jogurtem.....	91
Pikantní sýrová pomazánka		Lesní salát	92
s kapií.....	78	Ovocný salát Tropik.....	92
Šunková pomazánka.....	79		
Masová pomazánka	79	Sladká jídla a moučníky	
Pomazánka z rybího filé.....	80	Palačinky s tvarohem a ovocem	93
Pomazánka ze sardinek	80	Rýžová kaše s jablky	94
		Nudle s perníkem.....	94
Saláty ze zeleniny a luštěnin		Bramborová bublanina s višněmi	95
Salát kedlubnový	81	Bramborový makovec	95
Salát ze syrové růžičkové		Tvarohový dort s jahodami	96
kapusty.....	81	Kakaové řezy	96
Salát z tykve.....	82	Jablkové čtverečky.....	97
Salát z hrášku a mrkve.....	82		
Salát čočkový.....	83		
Salát žampionový.....	83		
Salát z tykve a červeného zelí ..	84		
Salát fazolový.....	84	Použitá literatura	98