

Obsah

Úvod.	7
Zásady diety.	14
Obsah draslíku K ve vybraných potravinách.	15
Obsah fosforu P ve vybraných potravinách.	17
Obsah sodíku Na ve vybraných potravinách.	19
Sůl v potravinách i tam, kde byste ji nečekali.	21
Poznámka k receptům.	23
Kolik gramů obsahuje 1 lžička, 1 lžíce, 1 vrchovatá lžíce.	23

Polévky

Dýňová polévka.	25
Čočková polévka.	26
Polévka zelňačka.	26
Polévka brokolicová s bramborem.	27
Polévka cibulová krémová.	28
Kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi.	28
Polévka s vaječnou mlhovinou.	29
Polévka zeleninová s krupicí.	30
Polévka hovězí s hráškem.	30
Polévka květáková.	31
Polévka zeleninová s kus-kusem.	32
Polévka rajčatová.	33

Maso hovězí

Hovězí maso na rajčatech.	34
Hovězí guláš.	34
Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví.	35
Hovězí maso s jablky.	36
Hovězí maso v mrkvi.	37
Hovězí maso na španělský způsob.	37
Hovězí roštěná na česneku.	38
Hovězí znojemská roštěná.	38

Maso vepřové

Vepřové maso v mrkvi	39
Vepřové ražniči	40
Vepřový přírodní plátek	40
Vepřové plátky na smetaně	41
Vepřové maso v brokolici	42
Vepřové maso na celeru	42

Ryby, drůbež

Filé zapečené na protlaku se sýrem	43
Filé s citronem	44
Filé s rajčaty a sýrem	44
Filé s jablky	45
Filé zapečené s kysaným zelím	45
Kuře s cuketou a citronem	46
Kuře na paprice	46
Králík s broskvemi	47

Polomasitá jídla

Bramborový guláš se šunkou	48
Špagety s boloňskou omáčkou	48
Zapečené brambory s uzeným masem a zeleninou	49
Selská omeleta	50
Rizoto s vepřovým masem a sýrem	50
Těstoviny zapečené se šunkou	51
Zelenina zapečená se šunkou	52

Slaná bezmasá jídla

Zapečené brambory s pórkem	53
Zapečené brambory se špenátem	54
Brambory na rozmarýnu	54
Těstoviny se strouhaným sýrem	55
Grenadýr	55
Brambory po maďarsku	56
Těstoviny zapečené se špenátem	56
Plněné pečené brambory	57
Flíčky se zelím	58

Zeleninový guláš	58
Květákový mozeček	59
Rizoto se zeleninou	60
Papriky se zeleninou a rýží	61
Mrkev dušená	62
Fazolky dušené	62

Přílohy

Halušky	63
Rýže vařená	63
Těstoviny	64
Houskový knedlík s dalačankem	64
Bramborové noky	65
Brambory vařené	65
Brambory šťouchané	66
Kaše bramborová	66
Bramborové placičky	67
Brambory pečené	67
Brambory dušené	68
Bramborový salát s jablky	68
Knedlíky bramborové v ubrousku	69
Knedlíky houskové	70
Špagety	70

Omáčky

Omáčka koprová	71
Omáčka pažitková	71
Omáčka milánská	72
Omáčka rajska	72

Saláty zeleninové

Salát z hlávkového zelí	73
Salát jarní	73
Salát z čínské zelí	74
Hlávkový salát	74
Salát ledový s rajčaty	75
Míchaný salát	75

Salát jarní s vejci	76
Celerový salát s jablky	76
Rajčatový salát s jogurtem	77
Rajčatový salát	77

Ovocné saláty

Jablko s vlašskými ořechy	78
Jablečný kompót s mandlemi	78
Ovocný salát	79

Moučníky

Jablkový koláč	80
Piškotová roláda	80
Řecký jogurt s ovocem	81
Tvarohový dezert s jablky	82
Pečené jablko	82
Tvarohové šátečky	83

Sladké pokrmy

Nudle s tvarohem	84
Nudle se strouhankou	84
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	85
Lívance s jablky	86
Žemlovka s tvarohem a jablky	86
Rýžová kaše	87
Vločková kaše	88

Pomazánky

Pomazánka z vepřového masa	89
Pomazánka tvarohová s eidamem a česnekem	89
Jablková pomazánka s hermelínem	90
Pomazánka šunková	90
Pomazánka z filé	91
Ředkvičková pomazánka s vajíčkem	92
Tvarohová pomazánka s cibulí	92
Pomazánka z Lučiny s bazalkou a pažitkou	93