

OBSAH

Poučení pro nemocné

(úvodní slovo) 3

Důležité upozornění 8

Potraviny zakázané 8

Potraviny doporučené 9

Kedlubnové zelí 18

Valašské frgály z celozrnné mouky 19

Francouzský cibulový koláč 19

RECEPTÁŘ:

Polévky

Čočková 10

Čočková na kyselo 10

Fazolová 11

Fazolová s bramborem 11

Hrachová 11

Z kysaného zelí 12

Se sójovými boby 12

Hlavní jídla

Telecí maso na hrášku 13

Vepřové maso v mrkvi 13

Hovězí kostky
po zahradnicku 13

Kuře s ananasem 14

Chilli con carne 14

Kapustové karbanátky 14

Dušená kapusta 15

Dušené kedlubny 15

Mexické fazole 15

Hrachová kaše 15

Zeleninová haše 16

Špenátový nákyp 16

Bramborák 16

Zeleninové rizoto 17

Zelenina s vejci 17

Květákový mozeček 17

Pečené brambory 17

Vařená pohanka 18

Vařená pšenice 18

Chlupaté knedlíky 18

Zeleninová směs -
- příkrm 18

Omáčky

Houbová 20

Křenová 20

Cibulová 20

Sladká jídla

Těstoviny s ořechy 21

Kaše z extrudované
žitné mouky 21

Palačinky 21

Lívance Liva 22

Bramborový koláč
s jablky 22

Malá studená jídla

Tvarohová pomazánka
se zeleninou 23

Tvarohová pomazánka
se sójou 23

Rybí pomazánka
rajčatová 23

Müsli 24

Müsli s ovocem 24

Saláty

Čočkový 25

Květákový 25

Celerový s jablky 25

Ovocný 26

Zeleninový 26

Zelný 26

Salát z fazolových lusků 27

Paprikový salát se zelím 27

Fazolový salát 27