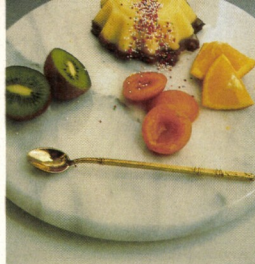


TVAROHOVÝ DEZERT

(více porcí)

20 g mleté želatiny, 2,5 dl mléka, 50 g pískového cukru, 250 g měkkého tvarohu, 1 žloutek, 3 bílky, 30 g pískového cukru, ovoce (kiwi, mandarinky, broskve, meruňky, ananas, banán) čerstvé nebo kompotované
Želatinu namočíme do poloviny vlažného mléka na půl hodiny. Zbylé mléko potom ohřejeme, přidáme namočenou želatinu a mícháme, až se rozpustí. Nesmí se vařit!



OBSAH

ÚVOD 1

Doporučené i nevhodné a zakázané potraviny pro žlučníkovou/šetřící dietu

SALÁT 2

Brukovový salát
Brukovový salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Brukovový salát s karotkou
Brukovový salát s karotkou a kysaným mlékem
Celerový salát s jablkem
Celerový salát s jablkem a zakysanou smetanou
Celerový salát s červenou řepou
Celerový salát s červenou řepou a zakysanou smetanou
Čekankový salát
Čekankový salát s jablkem
Čekankový salát s jablkem a zakysanou smetanou
Čekankový salát s ovocem
Čekankový salát s ovocem a zakysanou smetanou
Salát z červené řepy
Fazolkový salát
Fazolkový salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Fenyklíkový salát
Fenyklíkový salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Hlávkový salát
Hlávkový salát s kysaným mlékem
Hlávkový salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Karotkový salát
Karotkový salát s jablkem
Karotkový salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Karotkový salát s jablkem a banánem
Karotková pochoutka
Karotka s jablkem a pomerančem
Okurkový salát
Salát z pekinského zelli
Salát z pekinského zelli se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Salát z pekinského zelli s ovocem
Salát z pekinského zelli se sýrem a šunkou
Salát z pekinského zelli s kuřecím masem a ovocem
Ražatkový salát
Ražatkový salát se salátovou okurkou
Ražatkový salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem
Ražatkový salát s hlávkovým salátem
Ražatkový salát se sýrem a zakysanou smetanou nebo jogurtem
Ražatkový salát s bílkem
Ražatkový salát se sýrem a šunkou
Rýžový salát s kuřecím masem a ovocem
Salát z kukuřičného masa s ovocem
Bramborový salát
Těstovinový salát
Těstovinový salát se sýrem a zeleninou

PŘEDKRM 6

Sýrový krém
Sýrová pomazánka se žampiony
Pomazánka z vařeného masa

Roláda ze sýra
Bylinkové máslo
Medové máslo
Tvarohový dip s karotkou
Sýrový dip s jablkem
Jogurtový dip s meruňkami
Jogurtový dip s banánem
Toasty se sýrem a ovocem
Toasty se sýrem, šunkou a ovocem
Plněná rajčata
Huspenina z telecího masa

POLÉVKY 7

Vývar z hovězího masa se zeleninou a vaječnou sešlinou
Vývar z hovězího masa se zeleninou a bílkovou sešlinou
Vývar z hovězího masa s kořenovou zeleninou
Vývar z hovězího masa se zeleninou a křupič
Vývar z hovězího masa se zeleninou a bílkovými nočky
Vývar z telecího masa s kořenovou zeleninou
Vývar z kuřecích drůbků
Bramborová polévka se zeleninou
Bramborová polévka s houbami
Bramborový krém
Bramborová polévka s pastinákem
Bramborová polévka zahuštěná
Bramborová polévka s celerem
Bramborový krém s celerem
Bramborový krém se šunkou
Bramborový krém s vejcem
Bramborový krém s rajčaty
Bramborový krém s pórkem
Bramborový zeleninový krém
Bramborový krém s mangoldem
Květková polévka
Brukvová polévka
Hrášková polévka
Rajčatová polévka
Polévka z mangoldu
Polévka z patizonu
Polévka z cukety
Žampionová polévka
Polévka z mchané zeleniny
Viočková polévka se zeleninou
Viočkový krém
Rýžová polévka se zeleninou
Rýžový krém
Krupková polévka s celerem
Krupkový krém
Zemlová polévka se zeleninou
Chlebová polévka

ZAVÁŘKY DO POLÉVEK 11

Vaječná sešlina
Bílková sešlina
Vaječné kapání
Bílkové kapání
Sýrové nočky
Knedlíčky houskové
Knedlíčky sýrové
Knedlíčky z telecího nebo kuřecích jater
Knedlíčky ze šunkou

MASO 12

Hovězí plátek dušený
Hovězí plátek zahuštěný moukou
Hovězí plátky zahuštěné opraženou moukou

Mléko s želatinou pak přelijeme do mixéru, postupně přidáváme cukr, tvaroh a žloutek a rozšleháme na hladký krém. Z bílků ušleháme tuhý sníl a vešleháme do něj cukr. Lehce jej vmícháme do tuhnoucího tvarohového krému, který naplníme do dortové nebo jiné vhodné formy a necháme v chladu ztuhnout. Potom dno formy krátce ponoříme do horké vody, dezert vyklopíme a ozdobíme ovocem. Ovocem můžeme také krém položit před ztuhnutím.

Hovězí plátky se zelenými natami
Hovězí plátky s celerem
Hovězí plátky s mrkví
Hovězí plátky s mchanou zeleninou
Hovězí plátky s rajčaty
Hovězí plátky se žampiony
Hovězí maso jako „svěčková“
Žávitky z hovězího masa plněné mrkví a pórkem
Žávitky z hovězího masa plněné rýží se žampiony
Žávitky z hovězího masa plněné mangoldem, šunkou a sýrem
Žávitky z hovězího masa plněné patizonem a žampiony
Telecí plátky dušené
Telecí plátky zahuštěné moukou
Telecí plátky zahuštěné opraženou moukou
Telecí maso dušené se zelenými natami
Telecí maso dušené s kmínem
Telecí maso dušené s mrkví
Telecí maso dušené se zeleninou
Telecí maso dušené s květkem
Telecí maso dušené s bruví
Telecí maso s brokolici
Telecí maso se žampiony a zakysanou smetanou
Žávitky z telecího masa plněné žemlovou nádivkou
Žávitky z telecího masa se šunkou a sýrem
Žávitky z telecího masa s mrkví, hráškem a zakysanou smetanou
Žávitky z telecího masa s rýží a žampiony
Žávitky z telecího masa se šunkou, žampiony a zakysanou smetanou
Žávitky z telecího masa s mangoldem a sýrem
Žávitky z telecího masa s jablkem a pomerančem
Placičky z mletého hovězího masa
Placičky z mletého hovězího masa se žampiony
Placičky z mletého hovězího masa s bruví
Placičky z hovězího masa se zeleninou
Placičky z mletého hovězího masa s cuketou
Šišky z mletého hovězího masa s bramborem
Placičky z mletého hovězího a telecího masa
Placičky z mletého hovězího a telecího masa s rýží
Šišky z mletého telecího masa s citronovou šťávou
Šišky z mletého telecího masa s rajčatovou omáčkou
Haše z hovězího nebo telecího masa
Pudink z telecího masa
Pudink z telecího masa a zeleniny

KUŘE 17

Kuře dušené
Kuře se zeleninou
Kuře s brokolici nebo květkem
Kuře se žampiony
Kuře grilované
Kuřecí roláda
Kuřecí roláda se zeleninou
Kuřecí roláda se šunkou a žampiony
Pudink z kuřecího masa
Pudink z kuřecího masa se zeleninou

RYBY 19

Rybí file vařené
Rybí file dušené se zeleninou
Kapr dušený
Kapr dušený se zeleninou
Pudink z rybního file se zeleninou
Pudink z rybního file s mangoldem

OBSAH

SOUTĚŽNÍ KUPÓN
PRÁCE
190

PŘÍLOHY 20

Brambory vařené
Bramborový snůh
Brambory dušené s mlékem
Bramborová kaše
Bramborová kaše s krupkami
Bramborová kaše s celerem
Bramborová kaše s mrkví a hráškem
Bramborová kaše s mangoldem
Bramborová kaše s mchanou zeleninou
Rýže dušená
Rýže dušená s hráškem
Těstoviny
Těstoviny se sójovou moukou
Těstoviny barevné
Těstoviny s kakaem
Noky z odpalovaného těsta
Knedlík houskový s droždím
Knedlík houskový s sójovou moukou
Knedlík z housek
Knedlíčky ze strouhanky

OMÁČKY 21

Koprová omáčka
Žampionová omáčka
Rajčatová omáčka
Omáčka z mletého vařeného masa

BEZMASÉ POKRMY 22

Rýže dušená s hráškem a šunkou
Rýže dušená se žampiony a šunkou
Rýže dušená s rybí filé
Těstoviny s tvarohem
Těstoviny se strouhankou a sýrem
Těstoviny zapéčené se šunkou
Těstoviny zapéčené se šunkou a hráškem
Těstoviny zapéčené se šunkou a žampiony
Těstoviny zapéčené s mangoldem
Palačinky

Palačinky s tvarohovou náplní
Zapečené palačinky s tvarohovou náplní v krému
Tvarohové těsto na ovocné knedlíky
Tvarohovo-bramborové těsto na ovocné knedlíky
Smažené těsto na ovocné knedlíky
Rýžová kaše
Vločková kaše
Jáhlová kaše
Krupicový pudink
Rýžový pudink
Vločkový pudink
Jáhlový pudink
Krupicový náyp s jablky
Rýžový náyp s jablky
Jáhlový náyp s jablky
Nudlový náyp s tvarohem a jablky
Žemlovka s jablky
Žemlovka s tvarohem a jablky
Tvarohový náyp
Škubánky

MOUČNÍKY 24

Pískotové těsto
Pískotové těsto kakaové
Rychlé moučníky z pískotového těsta
Pískotová roláda
Ovocný dort
Bílkový sněh vařený
Pískotový dort s pudinkovým máslovým krémem
Chlebiček z pískotového kakaového těsta
Kakaový jablkový dort
Bílkový chlebiček s rozinkami
Těné těsto
Těné těsto s kakaem
Těné těsto s olejem
Rezy z těného těsta s loupnými švestkami
Jablkový chlebiček z těného těsta
Jablkový chlebiček z těného těsta s kakaem

Banánový chlebiček z těného těsta
Bábovka s tvarohem
Bábovka s bokysem
Křehké těsto
Koláč z křehkého těsta s tvarohovou náplní
Koláč z křehkého těsta s jablky nebo švestkami
Koláč z křehkého těsta s rýžovou náplní
Koláč z křehkého těsta s meruňkami a jogurtovým krémem
Jablka v županu
Košičky z křehkého těsta s pudinkovým banánovým krémem
Kolečka s meruňkovou marmeládou
Koláč ovocný z křehkého těsta s bramborem
Preclicky
Trubičky s jablkovým sněhem
Sušenky
Závin z taženého těsta s jablky
Závin z jogurtového těsta s ovocem
Závin z kynutého těsta s jablky
Meruňkové koláčky
Vánočka z kynutého těsta
Velikonoční mazanec

DEZERTY 29

Studená polévka z jablek
Studená polévka z meruněk s jogurtem
Grilované meruňky
Pudinkový krém s banánem
"Hříbečky"
Jablkový pudink s piskoty
Jablkovo-mrkvový dezert s jogurtem
Jablkovo-mrkvový dezert s banánem
Vanilkový žlutkový dezert
Krupicový pudink s ovocem
"Volská oka"
Pudinkový tvarohový krém
Tvarohový dezert

SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ SV. 190

LEA FILIPOVÁ**ŽLUČNÍKOVÁ DIETA**

Fotografie Táňa Martinková
Obálku navrhl a graficky upravil Zbyněk Hrabá
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství Práce, s. r. o.,
Václavské nám. 17, 112 58 Praha 1,
v roce 1994 jako svou 6955. publikaci

Odpovědný redaktor Luděk Neužil
Výtvarný redaktor Martin Hruška
Technický redaktor Michal Lehár
Tisk ČTK Repro a. s. Praha
1. vydání - 32 stran
Tematická skupina 08/26
24-010-94
© Lea Filipová 1994
ISBN 80-208-0343-2

Objednávky inzerce přijímá:

PRAHA: VaN Práce, s. r. o.
inzerční odd.

Václavské náměstí 17, 112 58 Praha 1
pí. Cernáková, pí. Strnadová
tel.: 24 009 223, 24 009 220,
24 22 64 64
fax: 24 22 46 66

BRNO: VaN Práce, s. r. o.
Moravské nám. 14 b, 658 10 Brno
pí. Olejníková, pí. Chovancová
tel.: 05/41 21 34 05