

Obsah

SLOVO LÉKAŘE	3
NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	5
<i>Odměňování surovin</i>	7
<i>Co pomůže diabetikům v počátečním stadiu onemocnění k uzdravení</i>	8
<i>Čeho se musí diabetik vyvarovat</i>	9
<i>Sladidla používaná při diabetes mellitus</i>	10
<i>Tabulky</i>	12
POLÉVKY	28
Bulharská polévka	28
Česneková polévka s bramborem	28
Celerová polévka	29
Droždňová polévka	29
Drůbková polévka s nudlemi	29
Drůbková polévka s rýží	30
Hovězí polévka s játrovou rýží	30
Hašé polévka	31
Hovězí polévka s masem	31
Hovězí polévka s rýží	31
Hovězí polévka s krupicovými noky	32
Hovězí polévka s těstovinami	32
Italská polévka	32
Kminová polévka s vejcem	33
Kapustová polévka s brambory	33
Kapustová polévka s klobásou	33
Jaternicová polévka	34
Ragú polévka	34
Rajčatová polévka s rýží	35
Rajčatová polévka s těstovinou	35
Rajčatová polévka s česnekem a bramborem	35
Rybí polévka	35
Rybí polévka vývarová	36
Špenátová polévka	36
Vločková polévka	37
Zeleninová polévka s krupicí	37
Zeleninová polévka s vejci	37
Polévka z kostí s kapáním	38
Polévka z kysaného zelí s uzeninou	38

Uzená polévka s bramborem	38
Uzená polévka s kroupami	39
Uzená polévka s rýží	39
Uzená polévka s opraženým chlebem	39
Zapražená polévka	40
Zeleninová polévka	40
ZAVÁŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK	41
Chléb nasucho orestovaný	41
Kapání do polévky	41
Kroupy do polévky	41
Krupice	42
Drožďové nočky	42
Krupicové noky	42
Sýrové nočky	42
Vařená rýže	43
Strouhánek	43
Vaječný svítek	43
Polévkové těstoviny	44
Sušená žemle	44
HOVĚZÍ MASO	45
Bítek	45
Hovězí po zahradnicku	45
Hovězí dušené v mrkvi	45
Hovězí guláš	46
Moravský guláš	46
Hovězí znojemský guláš	47
Hovězí na celeru	47
<i>Hovězí pečeně</i>	<i>48</i>
Hovězí pečeně bulharská	48
Myslivecká pečeně	48
Hovězí debrecínská pečeně	49
Hovězí pečeně cikánská	49
Hovězí na hořčici	49
Hovězí pečeně na kari	50
Hovězí pečeně na čerstvých houbách	50
Hovězí pečeně na rajčatech	51
Hovězí pečeně na slanině	51
Hovězí pečeně na houbách	51
Hovězí na zázvoru	52
Hovězí po orientálsku	52
Hovězí na česneku	53
Hovězí pečeně po zahradnicku	53
Hovězí pečeně špikovaná	53
Hovězí pečeně přírodní	54

8	Štěpánská hovězí pečeně	54
9	Svíčková na smetaně	54
9	<i>Hovězí plátky a roštěnky</i>	55
0	Hovězí plátek na kmíně	55
0	Hovězí plátek po pražsku	55
	Hovězí plátek zbojnický	56
1	Cikánská roštěná	56
1	Přírodní roštěná	57
1	Pikantní roštěná	57
1	Švédská roštěná	57
2	Znojemská roštěná	58
2	Španělský ptáček	58

TELECÍ MASO 59

6	Přírodní telecí řízek	59
6	Telecí řízek smažený	59
6	Telecí guláš	59
4	Telecí na houbách	60
4	Telecí na hrášku	60
	Telecí na paprice	60
2	Telecí na rajčatech	61
2	Telecí na sardeli	61
2	Telecí dušené s květákem	61
2	Telecí na způsob bažanta	62
2	Telecí na žampionech	62
3	Telecí v mrkvi	62
3	Telecí závin	63
7	Karlovarský telecí závin	63
	Závitok s telecími párky	64

Telecí pečeně 64

8	Přírodní pečeně	64
4	Pečeně po italsku	64
4	Pečeně po pražsku	65
4	Pečeně na vídeňský způsob	65
0	Zahradnická pečeně	66
0	Špikovaná pečeně I	66
1	Špikovaná pečeně II	66
1	Pečeně protýkaná zeleninou	67
1	Telecí hrudí holštýnské	67

VEPŘOVÉ MASO 68

6	Vepřové ražniči	68
6	Smažený vepřový řízek	68
2	Vepřový závin	68
2	Přírodní vepřová pečeně	69

88	Selská vepřová pečeně	69
88	Debrecínská pečeně	69
88	Vepřová pečeně na zázvoru	70
88	Vepřová pečeně pikantní	70
	Vepřová pečeně protýkaná salámem a mrkví	70
78	Vepřové na kmíně	71
87	Vepřové na celeru	71
87	Vepřové na hořčici	71
87	Vepřové plátky na houbách	72
88	Vepřové plátky na zelenině	72
88	Vepřové na paprice	73
	Vepřové po myslivecku	73
88	Vepřové v kvěťáku	73
88	Vepřové v kapustě	74
88	Vepřové v mrkví	74
08	Cikánský guláš	74
08	Segedínský guláš	75
	Uherský guláš	75
10	Ovar s křenem	75
10	Uzené maso pečené	76
10	Uzené maso vařené	76
88	MLETÉ MASO	77
87	Pečený karbanátek	77
88	Klopsy na rajčatech	77
	Karbanátek smažený	78
88	Čevabčiči	78
40	Vepřenky s cibulí	78
84	Sekaný máslový řízek	79
48	Masové krokety	79
88	Masový nákyp	79
88	Sekaná pečeně	80
88	Sekaná pečeně štěpánská	80
88	Bulharské masové noky	80
88	Masová haše	81
78	RYBY	82
88	Kapr vařený	82
	Kapr dušený	82
88	Kapr smažený	82
88	Kapr na kmíně	83
88	Kapr namodro	83
88	Kapr na paprice	83
88	Kapr po italsku	84
88	Rybí filé na rajčatovém protlaku	84
88	Rybí filé dušené	84
00	Rybí filé pečené	85

Rybí filé po jadransku	85
Zapečené rybí filé se sýrem	85
Rybí filé s jablky	86
Smažené rybí filé	86
DRŮBEŽ	87
Kuře na česneku	87
Kuře na žampionech	87
Kuře pečené	87
Kuře pečené na slanině	88
Krůta dušená na másle	88
JEHNĚČÍ A SKOPOVÉ MASO	89
Jehněčí pečené	89
Skopový guláš	89
Skopová kýta na česneku	90
Skopové na majoránce	90
MÍŠENÉ POKRMY	91
Brambory zapečené s uzeným masem	91
Džuveč s masem	91
Dušená kapusta s masem	92
Kapusta zapečená s uzeninou	92
Smažené kapustové karbanátky	92
Kapustový karbanátek pečený	93
Plněná rajčata	93
Květák zapečený s uzeninou	93
Květák s rýží a masem	94
Zeleninové lečo	94
Plněné papriky v rajčatové omáčce	94
Kapustový závitek	95
Zelný závitek	95
Štrapačky se zelím	96
Nové brambory s tvarohem	96
Vaječná omeleta se salámem	96
Vaječná omeleta s hráškem	97
Zelenina s masem a vejci	97
Kološvárské zeli	97
PŘÍLOHY K POKRMŮM	98
Vařené brambory	98
Pečené brambory	98
Bramborový knedlík	98
Bramborová kaše	99
Chlupaté knedlíky	99
Bramborový salát	99
Houskový knedlík	100

21	Dušená rýže	100
21	Vařené těstoviny	100
21	Dušené zelené fazolky	101
21	Dušený hrášek	101
21	Dušená mrkev	101
21	Dušená mrkev s česnekem	102
21	Dušená mrkev s hráškem	102
21	Dušený pórek	102
21	Pórek s vejci	102
21	Dušený špenát	103
21	Dušené hlávkové zeli	103
21	Dušená míchaná zelenina	104
21	Dušené kedlubnové zeli	104
21	Dušené kysané zeli	104
21	SALÁTY	105
21	Celerový salát	105
21	Celerový salát s jablky	105
21	Fazolkový salát I	106
21	Fazolkový salát II	106
21	Hlávkový salát	106
21	Kvěťákový salát	107
21	Mrkvový salát	107
21	Mrkvový salát s celerem	107
21	Mrkvový salát s jablky	108
21	Mrkvový salát s meruňkami	108
21	Mrkvový salát s kysaným zelím	108
21	Mrkvový salát s křenem	109
21	Mrkvový salát s čekankovými puky	109
21	Okurkový salát	109
21	Okurkový salát s biokysem	110
21	Okurkový salát s česnekem	110
21	Okurkový salát s rajčaty	110
21	Rajčata	111
21	Ředkvičky	111
21	Rajčatový salát	111
21	Ředkvičkový salát	111
21	Šopský salát	112
21	Salát z červené řepy	112
21	Salát z kysaného zeli	112
21	Salát z čerstvého zeli	113
21	Salát ze zeli se slaninou	113
21	Salát z paprik a rajčat	113
21	Salát zeleninový I	114
21	Salát zeleninový II	114
21	Salát zeleninový III	114

OSTATNÍ PŘÍLOHY	115
00 Krajiček chleba I	115
10 Krajiček chleba II	115
10 Krajiček neslaného chleba I	115
10 Krajiček neslaného chleba II	115
38 Rohlík	115
32 Veka bílá	115
STUDENÉ POKRMY	116
20 Pečené kuře nastudeno	116
30 Olejovky s cibulí	116
40 Jemné párky	116
40 Drůbeží párky	117
40 Telecí párky	117
Játrová paštika	117
Cikánská pečeně	117
20 Studená telecí pečeně	118
20 Studená vepřová pečeně	118
20 Šunková pěna	118
80 Masová pomazánka	119
80 Salámová pomazánka s vejcem	119
80 Sýrová pomazánka s česnekem	119
70 Sýrová pomazánka se salámem	120
70 Sýrová pomazánka se šunkou	120
70 Sýrová pomazánka s tvarohem	120
80 Švédská pomazánka	121
80 Vaječná pomazánka s droždím	121
80 Pomazánka z nivy	121
80 Pomazánka z rybiho filé	122
80 Pomazánka z taveného sýra	122
VAJEČNÉ POKRMY	123
01 Míchaná vejce na cibulce	123
01 Vejce naměkko nebo natvrdo vařená	123
11 Míchaná vejce s českým salámem	124
11 Plněná vejce	124
DIABETICKÉ SLADKOSTI	125
21 Plněná jablka pečená	125
21 Dušená jablka lisovaná	125
21 Strouhaná jablka	125
21 Jablečný kompot	126
21 Jablečný rosol	126
DOSLOV	127
Použitá literatura	127