

OBSAH

Onemocnění žaludku a dvanáctníku.....	13
Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku.....	17
Technologie vaření.....	19
O receptech.....	20

POLÉVKY

Chřestová polévka.....	23
Kmínová polévka s mlhovinou.....	23
Polévka žemlová.....	24
Polévka mrkvová s rýží.....	24
Polévka z rybího filé.....	25
Zeleninová polévka se sýrovými nočky.....	25
Polévka mléčná s vlasovými nudlemi.....	26
Zeleninová polévka s krupicovou zavářkou.....	26
Bramborová krémová polévka.....	27
Polévka bramborová se šunkou.....	27

HOVĚZÍ MASO

Moravský guláš.....	29
Hovězí závitků se sýrem a šunkou.....	29
Hovězí maso na celeru.....	30
Hovězí plněné mrkvi.....	30
Hovězí pečeně se šunkou.....	31
Hovězí katalánské.....	31
Hovězí v citronové omáčce.....	32
Hovězí pod lavinou.....	32
Roštěnky na pórku.....	33
Hovězí závitků se šunkou.....	33
Pudink z hovězího masa.....	34

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové s broskví	35
Vepřové na kmíně	36
Vepřový guláš s jogurtem	36
Ražniči z vepřového masa	37
Řecké řízky	37
Vepřové závitky v alobalu	38
Zapečené vepřové řízky	39
Vepřové maso s fazolkami	39
Vepřové maso s mátou peprnou a jogurtem	40
Vepřové maso na celeru	40

DRŮBEŽ

Kuře s brokolicí	41
Slepice v houbové omáčce	42
Zadělávaná slepice	42
Slepice s rajčaty v alobalu	43
Kuře na zelenině	43
Zapečené kuře s bramborami	44
Kuře s muškátem	45
Kuřecí řízek v alobalu	45
Kuře vídeňské	46
Plněná kuřecí prsíčka	46
Pečené kuře s nádivkou	47
Kuře v alobalu se smetanou	47

RYBY

Filé na rajčatech	49
Makrela s koprem	49
Treska plněná šunkou a sýrem	50
Treska na pórku a celeru	50
Rybí filé se sýrem	51
Treska zapečená se sýrem a šunkou	52

Filé Vitling	52
Kapr v alobalu.....	52
Štika na grilu	53
Okoun po selsku.....	53
Kapr na šalvěji	54
Makrela na paprice	54

TĚSTOVINY A RÝŽE

Lazaně se zeleninou a mletým masem.....	55
Zapečené špagety s tykví	56
Nudlový nákyp s mletým masem.....	56
Flíčky s brokolicí a šunkou.....	57
Zapečený špenát s rýží.....	58
Rizoto s pórkem.....	59
Zapečené nudle s tvarohem.....	59
Rizoto s rybím filé	60
Rizoto s drůbežím masem	60
Rýžový nákyp	61

ZELENINA

Dušená mrkev s hráškem	63
Srbské fazolky.....	63
Dušený baklažán s jogurtem	64
Patisonové lečo.....	64
Zapečený pórek se šunkou.....	65
Francouzský celer.....	66
Rajčata v bešamelu	66
Zapečený chřest.....	67
Zadělávaná růžičková kapusta	67
Zapečené cukety s rajčaty.....	68
Zapečený pórek s vejci.....	69
Dušená červená řepa	69

PŘÍLOHY

Máslové noky	71
Krupicové noky	71
Jemný knedlík	72
Bramborové šišky	72
Škubánky	72
Žemlový knedlík	73

SALÁTY

Salát z červené řepy	75
Pikantní pekingský salát	75
Fazolkový salát	76
Brokolicový salát	76
Celerový salát s pekingským zelím	77
Míchaný salát	78
Hlávkový salát s jogurtem	78
Salát z čínské zelné	78
Mrkvový salát s jogurtem	79
Celerový salát s mrkví	79

SLADKÁ JÍDLA

Krupicová kaše	81
Nudle s jablky	81
Tvarohový trhanec s malinovým sirupem	82
Nudlový nákyp s tvarohem	82
Palačinky s tvarohovou pěnou a meruňkami	83
Tvarohové knedlíky s jogurtem	84
Tvarohové knedlíky s jahodami	84

DEZERTY

Krupicové flameri	85
Piškotový dezert	86
Piškoty v pudinku	86
Tvarohový krém s meruňkami	87

Plněné broskve.....	87
Bílková pěna s ovocem.....	88
Žervé s ovocem.....	89
Tvarohový krém s džemem	89
Jogurtový pohár s banány.....	89
Ovocné želé se šlehačkou	90

MOUČNÍKY

Višňový piškot	91
Koláč s tvarohem a meruňkami	92
Křehký jablkový koláč	93
Obrácený jablkový koláč.....	93
Tvarohový koláč z křehkého těsta.....	94
Šlehačkový dort s jahodami.....	94
Piškotový dort s banánem	95
Drobenkový koláč	96

POMAZÁNKY

Tvarohová pomazánka s koprem.....	97
Tvarohová pomazánka s pórkem.....	98
Pomazánka z rybího filé	98
Sýrová pomazánka	99
Pomazánka z olejovek a celeru.....	99
Masová pomazánka	100
Mrkvová pomazánka s jogurtem	100
Tvarohová pomazánka s červenou paprikou.....	100
Pomazánka se šunkou	101
Zeleninová pomazánka	101

NÁPOJE

Jahodové mléko	103
Karamelové mléko	103
Jogurtový nápoj	103
Banánové mléko s jahodami	104

Meruňky s kondenzovaným mlékem	104
Meruňkový koktejl s mrkvovou šťávou	104
Banánový koktejl s karamellem.....	105
Meruňkový koktejl s biokysem.....	105
Jahodová smetana.....	106
Nealkoholická boWle	106