



A DORLING KINDERSLEY BOOK

Sue Kreitzman
The Low Fat Cookbook

Copyright © 1998 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 1998 Sue Kreitzman

All rights reserved

Translation © 2000 by Leona Horáková

Czech edition © 2000 by Ikar

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být bez písemného svolení vlastníka autorských práv rozmnožována, uložena ve vyhledávacím systému ani přenášena v jakékoli formě nebo jakýmikoli elektronickými, mechanickými, fotografickými či záznamovými prostředky.

Orig. ISBN 0 7513 0535 9



Z anglického originálu The Low Fat Cookbook /Dorling Kindersley

Limited, London 1998/ přeložila Leona Horáková

Redigovala Květuše Hrachová

Obálku navrhla Viera Fabianová

Technická redaktorka Helena Illíková

Vydalo nakladatelství Ikar Praha, a. s., v roce 2000

jako svou 728. publikaci

Vydání první

Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava

Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

TS 08

ISBN 80-7202-559-7

OBSAH



ÚVOD 6

GALERIE NÍZKOTUČNÝCH POKRMŮ 10

*Přehlídka masových pokrmů, pestrobarevných
a ohromujících chutí a překvapivě netučných, nad
kterými se vám budou sbíhat sliny*

Pizza 12

Dezerty 14 • Těstoviny 16

Omáčky a salsy 18 • Ryby 20

Krémové dezerty 22

Drůbež 24



JAK NA TO BEZ TUKU 26

*Jak vařit bez tuku s pomocí fotografií
a podle popisu základních technik*

TECHNIKY 28–37

Omezení tuku při vaření 29

Aromatické extrakty 32

Papriky a česnek 34

Baklažány 36

Kuchyňské potřeby 38

Příspěvky 40

RECEPTY 44

*Velkolepá přehlídka více než 150 inspirujících
jednoduchých receptů, u nichž je vždy uvedena
nutriční analýza obsahu tuku a cholesterolu*

Polévky a předkrmy 46

Saláty a zálivky 54

Omáčky a salsy 60 • Přílohy 68

Drůbež 82 • Maso 92

Ryby a plody moře 100 • Těstoviny 106

Obilniny a luštěniny 112

Čokoládové dezerty 118

Ovocné dezerty 124

Zmrzliny a sorbety 138 • Pečení 142

Snídaně 150

NÁVRHY JÍDELNÍČKU 156

FAKTA O TUCÍCH 162

OBSAH 164

PODĚKOVÁNÍ 168

