

Obsah

Úvod	7
Bezezbytková dieta	11
Vhodné potraviny a pokrmy	13
Nevhodné potraviny	17
O receptech	18

Polévky

Hovězí vývar s krupicí a mrkví ..	19
Hovězí vývar s rýží a mrkví.	19
Polévka bramborová s krupicí ...	20
Polévka bramborová nakyselo ...	20
Polévka celerová	21
Polévka drůbková s nudlemi	21
Polévka hašé.	22
Polévka hovězí s krupicovými nočky	22
Polévka drůbková s rýží.	23
Polévka rybí	23
Polévka rajčatová	24
Polévka zeleninová s kus-kusem .	24
Žemlová polévka se sýrem.	25
Polévka špenátová s vaječným vítkem.	25
Polévka s masovými knedlíčky ..	26

Zavářky do polévky

Sýrové nočky	27
Strouhání	27
Žemlové kostky	28
Kapání	28

Maso hovězí

Hovězí maso vařené.	29
Hovězí maso na rajčatech	29

Hovězí svíčková.	30
Hovězí guláš.	30
Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví.	31
Hovězí pečeně frankfurtská	31
Hovězí závin	32
Moravský guláš s bazalkou	32
Hovězí závitek	33
Hovězí roštěná	33
Hovězí maso s jablky.	34
Hovězí plátek s mrkvovým pyré .	34

Telecí maso

Karlovarský kotouč	35
Telecí maso po pražsku	35
Telecí perkelt	36
Telecí ragú	36
Haše z telecího masa	37
Klopsy na rajčatech	37

Vepřové maso

Vepřový přírodní plátek	38
Vepřové plátky na smetaně	38
Vepřové závitky se špenátem.	39
Holandský řízek	39
Sekaná pečeně	40
Vepřová pečeně na kmínu	40
Vepřové maso v mrkví.	41

Vepřové na celeru.	41	Bramborové noky.	55
Vepřová pečeně	42	Bramborová kaše	56
Ryby, drůbež		Houskový knedlík	56
Kapr na másle	43	Koprové brambory	57
Filé zapečené na protlaku		Bramborové jemné knedlíky	57
se sýrem.	43	Sladká jídla	
Filé s citrónem	44	Bramborové šišky s tvarohem	58
Filé s rajčaty a sýrem.	44	Ovesná kaše s mandarinkami	58
Filé s jablky	45	Krupicová kaše.	59
Zapečené makarony		Rýžová kaše	59
s filé a sýrem	45	Nudle s tvarohem.	60
Kuře na rajském protlaku		Nudle se strouhankou.	60
se smetanou	46	Tvarohové knedlíky s jablky	61
Pečené kuře na rajčatech	46	Moučníky	
Kuřecí plátky se sýrem.	47	Drobenkový koláč	
Kuřecí závin.	47	se švestkovými povidly	62
Plněná kuřecí prsíčka.	48	Křehký koláč s tvarohem	62
Pečené kuře na rozmarýnu.	48	Meruňkový koláč s tvarohem.	63
Krůtí guláš	49	Tvarohová bábovka	64
Králík s broskvemi.	49	Tvarohový dezert s jablky	64
Králík se smetanou.	50	Jogurt s ovesnými vločkami	
Polomasá a bezmasá jídla		a meruňkami	65
Rizoto s kuřecím masem	51	Pomazánky	
Špagety s boloňskou omáčkou.	51	Masová pomazánka	
Rizoto s vepřovým masem		z vepřového masa	66
a sýrem.	52	Mrkvová pomazánka s žervé	66
Těstoviny zapečené se šunkou.	52	Rybí pomazánka z filé	67
Těstoviny se strouhaným		Tvarohová pomazánka	
sýrem.	53	s pažitkou.	67
Těstoviny zapečené		Tvarohová pomazánka	
se špenátem	53	s pórkem	68
Přílohy		Tvarohová pomazánka	
Halušky	54	se sýrem	68
Rýže vařená	54	Tvarohová pomazánka	
Těstoviny	54	se šunkou	69
Houskový knedlík s dalaňkem	55	Vaječná pomazánka	69

Pomazánka šunková	70	Mrkvový salát s jablkem	73
Pomazánka tvarohová s eidamem	70	Celerový salát s jablky	73
Saláty		Salát ledový s pórkem	74
Salát z červené řepy	71	Salát z těstovin	
Salát z čínského zelí	71	s kuřecím masem	74
Hlávkový salát	72	Ovocné saláty a pyré	
Hlávkový salát s řeřichou.	72	Ovocný salát.	75
Hlávkový salát s jogurtem	72	Ovocné pyré	75
Celerový salát s mrkví	73	Jablečná pěna s bílkem.	76