

Obsah:

Úvod	9
Pomazánky	12
1. Avokádová pomazánka	12
2. Cizrnová pomazánka s kakaem (čokoládou)	14
3. Droždňová pomazánka se šunkou	16
4. Dýňová pomazánka s tvarohem	18
5. Hrášková pomazánka	20
6. Jemná žervé pomazánka s mrkví a jablkem	22
7. Kuřecí pomazánka	24
8. Pomazánka tuňáková se Šmákounem	26
9. Pomazánka z červené řepy	28
10. Špenátová pomazánka s balkánským sýrem	30
11. Rybičková pomazánka	32
12. Sýrová pomazánka s jarní zeleninou	34
13. Šunková pěna	36
14. Vejce se sýrem	38
15. Žervé s banánem	40
Polévky	42
1. Barevná surimi polévka	42
2. Bílá polévka s barevnými fazolemi	44
3. Cizrnový krém	46
4. Hovězí polévka s droždňovými knedlíčky	48
5. Boršč	50
6. Cibulačka	52
7. Droždňová polévka	54
8. Dýňová s polentou	56
9. Polévka gulášová jemná	58
10. Hovězí polévka s bylinkovým svítkem	60
11. Hovězí vývar s cizrnou	62
12. Hrachová se zeleným hráškem	64
13. Kulajda	66
14. Kuřecí krém	68
15. Kuřecí vývar s quinoou	70
16. Mléčná polévka se sýrem	72
17. Polévka telecí ragú	74
18. Polévka pórková	76
19. Rajská s bílými fazolemi	78
20. Polévka slepičí maďarská	80

21. Polévka špenátová	82
22. Polévka sýrová - jemná	84
23. Polévka z červené řepy	86
24. Polévka jemná z rybího filé	88
25. Polévka zelňačka	90

Hlavní jídla

1. Bramborové halušky (s brynzou nebo se zelím)	92
2. Bramborové noky s kuřecím masem a špenátem	94
3. Bramborové šišky	96
4. Dukátové buchtičky s krémem	98
5. Houbové rizoto	100
6. Hovězí na celeru	102
7. Hovězí v mrkvi	104
8. Jáhly s kuřecím masem	106
9. Králičí ragú	108
10. Krůtí řízky se zeleninou	110
11. Krůtí závitky s Lučinou	112
12. Kuřecí karbanátek s libečkem	114
13. Kuřecí řízky na medu a zázvoru	116
14. Kuřecí řízek v jogurtu	118
15. Losos s bylinkami	120
16. Máslový řízek	122
17. Nudlový nákyp	124
18. Poděbradské maso	126
19. Pošírovaná ryba	128
20. Putimské maso	130
21. Rajská omáčka	132
22. Rajská omáčka s hovězím masem vařeným přes noc	134
23. Rozlítání ptáčky	136
24. Rybí placičky s celerem	138
25. Rybí válečky	140
26. Sekaná s tuňákem	142
27. Škubánky	144
28. Švédské závitky	146
29. Těstoviny s tuňákem	148
30. Tilápie s česnekem	150
31. Tilápie s rajčaty a sýrem	152
32. Treska s citronovou omáčkou	154
33. Vepřová pečeně	156
34. Zadělávané fazolky	158
35. Záhorácký závitek	160

36. Základní bešamelová omáčka	162
37. Základní zeleninovo – smetanová omáčka s vepřovým masem	164
38. Zapečené brambory se špenátem a šunkou	166
39. Zapečený květák a brokolice	168
40. Živaňská vepřová pečeně	170
Přílohy	172
1. Sezamové houstičky	172
2. Barevný kuskus	174
3. Bramborovo - celerové pyré	176
4. Bramborovo - mrkvové pyré	178
5. Hrachová kaše	180
6. Chlupaté knedlíky se žemlí	182
7. Karlovarský knedlík	184
8. Krupicový knedlík (noky)	186
9. Libanonská čočka	188
10. Nastavovaná kaše	190
11. Pohanková kaše s mrkví	192
12. Polenta	194
13. Zdíkovské drbáky	196
14. Zeleninové hranolky	198
15. Zimní bramborový salát	200
Dezerty	202
1. Cizrnové lívanečky s jahodami	202
2. Kuskus s ovocem a tvarohem	204
3. Mug cake	206
4. Ovocný kysel	208
5. Pudinkový dezert	210
6. Jogurt s chia semínky a malinami	212
7. Krupicové flameri	214
8. Ovesná kaše s ovocem	216
9. Prošivaná deka	218
10. Šlehaný tvaroh s pudinkem	220
Saláty	222
1. Coleslaw	222
2. Mrkvový salát s mandarinkovým kompotem	224
3. Jablkový salát se smetanou	226
4. Salát z červené řepy s balkánským sýrem	228
5. Zeleninový salát s tuňákem a jogurtem	230
6. Babiččin zeleninový salát	232
7. Salát z červené řepy s jablky	234
8. Hlávkový salát s jogurtem	236

9. Těstovinový salát s tuňákem	238
10. Ledový salát s mozzarellou	240
11. Mrkvový salát s jablky	242
12. Okurkový salát se smetanou	244
13. Rajčatový salát s cottage sýrem	246
14. Salát Miami	248
15. Zelný salát s křenem	250
Speciální dieta	252
1. Bramborová kaše	252
2. Bramborová polévka	253
3. Gulášová polévka s NB párkem	254
4. Koprová omáčka	255
5. Kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi	256
6. Mrkvovo - celerové karbanátky	257
7. Guláš nízkobílkovinný	258
8. Omáčka na paprice	259
9. Rajská omáčka	260
10. Rajská polévka s nízkobílkovinnou rýží	261
11. Svíčková omáčka	262
12. Zelňačka	263