

OBSAH

- Úvodní slovo 3
Nová životospráva 4
Nápoje (pohled na běžný sortiment
v souvislosti s hypercholesterolémií –
vysokou hladinou cholesterolu) 6
Potraviny nevhodné 9
Potraviny doporučené 10
Technologické postupy, které
lze používat 10

RECEPTÁŘ

Polévky

- Rybí pikantní 11
Fazolková 11
Krémová z mangoldu 12
Zelná s bramborem 12
Zeleninová s krupicí 12
Drůbeží s těstovinou 13
Zeleninová s vločkami 13

Hlavní jídla

- Jehněčí maso s hráškem 14
Vepřové protýkané zeleninou 14
Krůta s jablkem 14
Grilovaný platýz 15
Pečený pstruh 15
Mořská makrela s petrželkou
a bazalkou 15
Pikantní hovězí maso 16
Jehněčí špíz 16
Masová směs na víně 16
Zapečené brambory se zelím 17
Bramborové placičky 17
Hrachové placičky s bramborem 17

Sladká jídla

- Ovocné knedlíky z třetinového těsta 18
Jednoduchý perník 18

- Jahelník 19
Zapečené hrušky s ořechy 19

Zeleninová jídla

- Plněné kedlubny 20
Zeleninové rizoto 20
Těstoviny se sýrem 21
Dušená kapusta 21
Dušené kedlubny 21
Dušená bílá ředkev 21
Vařený černý kořen 22
Brokolice se strouhankou 22
Dušená zelenina 22
Fazolkové lusky na paprice 22

Malá studená jídla

- Salát kuřecí 23
Salát z rybího filé 23
Bramborový salát netradičně 24
Pomazánka z telecího masa a šunky 24
Pomazánka z olomouckých
tvarůžků 24
Sýrová pomazánka s tvarohem 25
Tvarohová pomazánka se zeleninou 25
Šlehaný tvaroh s pažitkou 25
Sýrová pomazánka česneková 25
Pomazánka z olejovek 26
Šlehaný tvaroh se zeleninou 26
Sýrové kornouty 26
Ryba v rosolu 26

Saláty

- Zeleninový salát 27
Mrkvový salát s jablkem 27
Brokolicový salát 28
Zeleninový salát II. 28
Zelný salát s křenem 28
Ovocný salát 29
Ovocný salát s ořechy 29

REJSTŘÍK

(podle základních použitých potravin)

Brambory

- Bramborové placičky 17
Bramborový salát netradičně 24
Hrachové placičky s bramborem 17
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 18
Polévka zelná s bramborem 12
Zapečené brambory se zelím 17

Luštěniny

- Fazolková polévka 11
Fazolkové lusky na paprice 22
Hrachové placičky s bramborem 17
Jehněčí maso s hráškem 14
Masová směs na víně 16
Zeleninový salát II. 28

Maso

Drůbež

- Drůbeží polévka s těstovinou 13
Krůta s jablkem 14
Kuřecí salát 23
Plněné kedlubny 20
Pomazánka z telecího masa a šunky 24

Hovězí

- Pikantní hovězí maso 16
Plněné kedlubny 20

Jehněčí

- Jehněčí maso s hráškem 14

Jehněčí špíz 16

Masová směs na víně 16

Plněné kedlubny 20

Králičí

Masová směs na víně 16

Plněné kedlubny 20

Telecí

Plněné kedlubny 20

Pomazánka z telecího masa a šunky 24

Uzené

Pomazánka z telecího masa a šunky 24

Plněné kedlubny 20

Vepřové

Masová směs na víně 16

Plněné kedlubny 20

Vepřové protýkané zeleninou 14

Směs různých mas

Plněné kedlubny 20

Mléko a mléčné výrobky

Fazolkové lusky na paprice 22

Jahelník 19

Jednoduchý perník 18

Jehněčí špíz 16

Krémová polévka z mangoldu 12

Krůta s jablkem 14

Kuřecí salát 23

Ovocné knedlíky z třetinového těsta 18

Pomazánka z olomouckých tvarůžků 24

Salát z rybího filé 23

Sýrová pomazánka česneková 25

Sýrová pomazánka s tvarohem 25

Sýrové kornouty 26

Šlehaný tvaroh s pažitkou 25

Šlehaný tvaroh se zeleninou 26

Těstoviny se sýrem 21

Tvarohová pomazánka se zeleninou 25

Zeleninové rizoto 20

Obilniny a výrobky z nich

Bramborové placičky 17

Brokolice se strouhankou 22

Dušená kapusta 21

Fazolkové lusky na paprice 22

Hrachové placičky s bramborem 17

Jahelník 19

Jednoduchý perník 18

Krémová polévka z mangoldu 12

Masová směs na víně 16

Ovocné knedlíky z třetinového těsta 18

Pečený pstruh 15

Polévka drůbeží s těstovinou 13

Polévka zeleninová s krupicí 12

Polévka zeleninová s vločkami 13

Pomazánka z telecího

masa a šunky 24

Těstoviny se sýrem 21

Zeleninový salát II. 28

Ovoce

Jahelník 19

Jednoduchý perník 18

Krůta s jablkem 14

Kuřecí salát 23

Mrkvový salát s jablkem 27

Ovocné knedlíky z třetinového
těsta 18

Ovocný salát 29

Ovocný salát s ořechy 29

Pikantní hovězí maso 16

Salát z rybího filé 23

Zapečené hrušky s ořechy 19

Ryby

Grilovaný platýz 15

Mořská makrela s petrželkou
a bazalkou 15

Pečený pstruh 15

Polévka rybí pikantní 11

Pomazánka z olejovek 26

Ryba v rosolu 26

Salát z rybího filé 23

Rýže

Zeleninové rizoto 20

Zelenina

Bramborový salát netradičně 24

Brokolice se strouhankou 22

Brokolicový salát 28

Dušená kapusta 21

Dušená zelenina 22

Dušené kedlubny 21

Dušená bílá ředkev 21

Jehněčí špíz 16

Krémová polévka z mangoldu 12

Kuřecí salát 23

Mrkvový salát s jablkem 27

Pikantní hovězí maso 16

Plněné kedlubny 20

Polévka drůbeží s těstovinou 13

Polévka fazolková 11

Polévka rybí pikantní 11

Polévka zeleninová s krupicí 12

Polévka zeleninová s vločkami 13

Polévka zelná s bramborem 12

Pomazánka z olejovek 26

Pomazánka z olomouckých tvarůžků 24

Salát z rybího filé 23

Sýrová pomazánka česneková 25

Šlehaný tvaroh s pažitkou 25

Šlehaný tvaroh se zeleninou 26

Těstoviny se sýrem 21

Tvarohová pomazánka se zeleninou 25

Vařený černý kořen 22

Vepřové maso protýkané
zeleninou 14

Zapečené brambory se zelím 17

Zeleninové rizoto 20

Zeleninový salát 27

Zelný salát s křenem 28

Zeleninový salát II. 28