

OBSAH

Poučení pro nemocné
(úvodní slovo) 3

Potraviny
nevhodné 10

Potraviny
doporučené 10

RECEPTÁŘ

Polévky

Bramborová se
zeleninou 11

Zeleninová
s krupicí 11

Pórková
s bramborem 12

Kedlubnová 12

Česneková
s bramborem 12

Rýžová 13

Fazolová 13

Se sójovými
boby 13

Hlavní jídla

Krůtí maso
s hráškem 14

Grilované krůtí
maso 14

Krůtí medajlonky na
karí 14

Králík na česneku 15

Kančí maso
na česneku 15

Platýz po
mlynářsku 15

Kapr na modro 16

Losos s tymiánem 16

Candát
s mandlemi 16

Bítek 17

Selská pečeně 17

Jemný guláš 17

Cikánský guláš 18

Zeleninová jídla

Rajčata plněná
masem 19

Pečené brambory 19

Zeleninový
příkrm 20

Zeleninové
rizoto 20

Fazolky 20

Brokolice
se sýrem 21

Růžičková
kapusta 21

Květák se sýrem 21

Zapečená
brokolice 21

Dušená kapusta 22

Dušený pórek 22

Kedlubnové zelí 22

Malá studená jídla

Šlehaný tvaroh
s pažitkou 23

Tvarohová
pomazánka se
zeleninou 23

Droždová
pomazánka 23

Rybí pomazánka
rajčatová 24

Pomazánka sýrová
s tvarohem 24

Šlehaný tvaroh se
zeleninou 24

Sýrový váleček 25

Ovocný salát 25

Salát s jablky
a s kuřetem 25

Saláty

Brokolicový 26

Zeleninový 26

Zelný 27

Celerový s jablky 27

Hlávkový
s biokysem 27

Mrkvový s křenem 28

Květákový 28

Šopský 28

Z paprik
a z rajčat 29

Čočkový 29