Abecední seznam použitých pokrmů

Bažant na víně 97
Bešamelová omáčka 113
Boršč 49
Cibulový koláč 210
Citronové kuře 209
Dančí guláš 97
Dietní hovězí steak 210
Fazolky na smetaně 177
Fazolová polévka 209
Glazovaná krůtí prsíčka 193
Gnocchi (ořechové knedlíčky) 33
Gulášová omáčka 114
Gulášová polévka 49
Hořčicová omáčka 113
Houbová omáčka 114
Houbová omáčka bílá 146
Houbový svítek 146
Houskový knedlík 129
Hovězí Stroganoff 193
Hovězí vývar 49
Hrášek se šunkou po římsku 177
Chlazený grapefruit 33
Chlupaté knedlíky 129
Jablečný salát s rajčaty a ořechy 34
Jablka v županu 161
Jarní salát s ředkvičkami 34
Jemný vídeňský knedlík 129
Jidáše 161
Kachna nebo husa pečená s jablky 82
Kapr na víně 98
Kapr smažený v sýrovém těstíčku 98
Kapustové karbanátky 177
Koprová omáčka 113
Krupicové noky 129
Krůtí sekaná 209
Krůtí závitky 82
Křehký koláč s tvarohem 161
Kulajda 50
Kuře Kung-Pao 81
Kuře na smetaně 81
Kuře Tabaco 81
Květák s uzeným 177
Makaróny s paprikou naostro 130
Makarony se špenátem 130
Meruňkový kompot 178
Míchaný salát s vejcem 34
Nákyp z brokolice s vepřovým masem 178
Nudle zapečené s tvarohem 130
Okurka s pistáciovými oříšky 33
Okurková omáčka 113
Olomoucké tyčinky 145
Orientální salát (dieta) 29
Pagáčky 161
Pečené kuře s nádivkou 81
Pikantní kuřecí pánev 194
Pikantní směs se žlutou paprikou 33
Polévka bramborová jarní 50
Polévka pórková s česnekem 50
Polévka Šči 210
Polévka z kuřecích nebo husích drůbků 49
Pórek na víně s rajčaty 210
Přírodní hovězí pečeně 65
Ragú z kuřete (dieta) 28
Rajčata se šunkou 209
Rajčatová omáčka 113
Roláda z mletého masa a ovčího sýra 193
Ryba na modro 97
Řízky ze sekaných hub 146
Salát z mrkve a jablek 34
Segedínský guláš (dieta) 29
Slané koláče (italské) 162
Smažený hermelín s chlebem 145
Srnčí kýta pečená na smetaně 97
Studená polévka Gazpacho 209
Svíčková na smetaně 65
Svíčková na víně 66
Sýrová omeleta 145
Špagety po Boloňsku 130
Špenát se smetanou 178
Špenátová omeleta (dieta) 29
Švestkový kompot 178
Těstoviny s hříbky 130
Vaječné karbanátky 145
Vařená štika s teplou křenovou omáčkou 98
Vejce se zeleninou pečená na pánvi 145
Vepřová krkovička se sušenými švestkami 66
Vepřové ragú na rajčatech 66
Višňový kompot 178
Zapečená brokolice 194
Zapečená cuketa 209
Zelníky 162
Zimní salát 34

Obsah

1. Úvod 5
   Zásady správné výživy 5
      Obsah výživových hodnot ve 100 g hmotnosti potravin 7
   Koření 13
2. Úpravy potravin a pokrmů 17
   Mrazení 17
      Ovoce 17
      Zelenina 19
      Bylinky 20
      Houby 20
   Zavařování 21
      Zavařování ovoce 21
      Sterilování zeleniny 23
      Konzervace hub 24
   Diety 25
      Zelná dieta (Tukožroutská polévka) 27
      Dietní polévka 27
      Grapefruitová dieta 28
      Melounová dieta 28
      Charvátova dieta 28
      Rady pro dietní přípravu pokrmů 29
   Vaříme v mikrovlnné troubě 30
      Dobré rady pro vaření v mikrovlnné troubě 31
   V naší kuchařce používáme následující míry 32
3. Předkrmy a saláty 33
4. Polévky 49
5. Pokrmy z masa 65
6. Drůbež 81
7. Zvěřina a ryby 97
8. Omáčky 113
9. Přílohy a těstoviny 129
10. Vejce, sýry, houby 145
11. Pečivo 161
12. Zelenina a kompoty 177
13. Mikrovlnná trouba 193
14. Diety 209
15. Dobré rady 225