

Jak držíme oddělenou dietu podle této kuchařky	7	Plněné ranečky	37
Triky oddělené diety použité v této kuchařce	8	Plněné cibule	37
Než začnete hubnout (MUDr. Oldřich Macharáček)	9	Šunkové závitky	38
Kombinace potravin v této kuchařce	19	Zeleninové závitky	38
<b>PŘESNÍDÁVKY, SVAČINY, SNÍDANĚ, LEHKÉ VEČEŘE</b> - hlavní rostlinná skupina a zelenina		Sýrové závitky	38
Zapečený pórek	21	Plněná vejce	39
Plněná cibule	21	Masová kupka	39
Plněná rajčata	22	Sýrová roláda	39
Paprikové lodičky	22	Obložený list	40
Okurkové soudečky	22	Upíří strach	40
Zelené kremrole I	23	Okurkové soudečky s houbovou náplní se sýrem	40
Zeleninový špíz	23	Slepičí stehýnka na badyánu	41
Pirohy plněné sójovou šunkou	23	Plněné matjesy	41
<b>NÁPLNĚ, POMAZÁNKY A OMÁČKY</b> - hlavní rostlinná skupina a zelenina		Nivnice	42
Náplně		Rajčata plněná drůbeží náplní	42
Couračka	25	Želatinové bábovičky	42
Houbová náplň se zelím	25	Plněné kedlubny	43
Náplň ze sušených hub	25	Paprikové lodičky s rybí náplní	43
Ředkvičková náplň se špenátem	26	Žampiony z Cannes	44
Náplň ze sójové šunky	26	Pórkové placičky	44
Fazolová náplň	26	Kokosové lívanečky	44
Pomazánky	27	Zelené kremrole II	45
Hrachová pomazánka	27	Tvarožec	45
Cibulová pomazánka	27	<b>NÁPLNĚ, KRÉMY, OMÁČKY A DRESINKY</b> - hlavní živočišná skupina	
Pomazánka z lilků	28	Drůbeží náplň I	47
Dýňová pomazánka	28	Drůbeží náplň II	47
Pomazánka z penízovky	29	Drůbeží náplň III	47
Pomazánka z červené řepy	29	Mrkvová náplň	48
Čočková pomazánka	29	Rybí náplň I	48
Chutney z nedozrálých rajčat	30	Rybí náplň II	48
Mango chutney	30	Houbová náplň se sýrem I	48
Pomazánka z tofu	31	Houbá náplň se sýrem II	49
Sójová pomazánka	31	Houbová náplň s vejci	49
Sladká sójová pomazánka	31	Sýrová náplň	49
Omáčky	32	Houbový krém	50
Jogurtová omáčka	32	Křenový tvaroh	50
Kečupová omáčka	32	Liptovský tvaroh	50
Ďábelská omáčka	32	Křenový tvaroh s mrkví	51
<b>TOASTY, SENDVIČE, HAMBURGRY, CHUŤOVKY</b> - hlavní rostlinná skupina		Tvaroh Drakula	51
Obložený hamburger	34	Koprový tvaroh	51
Zeleninový sendvič	34	Pórkový tvaroh	52
Veselé chuťovky	35	Tzatziki	52
Toasty s bedlami	35	Červená omáčka	52
<b>PŘESNÍDÁVKY, SVAČINY, SNÍDANĚ, LEHKÉ VEČEŘE</b> - hlavní živočišná skupina		Bílá omáčka	53
		Zelená omáčka	53
		Žlutá omáčka	53
		Pestrá omáčka	54
		Ořechová omáčka	54
		Žampionová omáčka	54
		<b>SALÁTY</b> - hlavní rostlinná skupina a zelenina	
		Bramborový salát s olivami	56
		Strouhaný cuketový salát	56
		Znojemský salát	57
		Salát z červené řepy	57
		Salát s kukuřicí	57
		Mungo salát	57



Bosáky	107	Broskve s oříškovým přelivem	130
Bosáky z dalamánků	107	Zákusky z lístkového těsta	130
Halušky	108	Müsli	130
Slovenské halušky	108	Ovocné keksy	131
Chlupaté knedlíky	108	Ovocný pudink	131
Bramborovo-houskové knedlíky	109	Sladké těstoviny	131
Dalamánkové knedlíky	109	Nepečené moučníky	132
Burizonové knedlíky	110	Kiwi želé	132
Chlebové knedlíky	110	Sójový dort	133
Noky bez vajec	110	Dort ze sušeného ovoce	133
Placičky s ovesnými vločkami	111	Jablkový dort	133
Celerové placičky s vločkami	111	Jáhlový pudink	134
		Sójový pudink	134
<b>PŘÍLOHY</b>		Rýžový pudink	134
- hlavní živočišná skupina		Jáhlové kuličky	
Růžičkové kapustničky	113	- základní hmota	135
Bylinkové palačinky	113	Jáhlové kuličky mandlové	135
Ředkvičkový mozeček	114	Jáhlové kuličky vlašské	135
Celerové palačinky	114	Jáhlové kuličky lískové	136
Hráškové palačinky	114	Oříšková zmrzlina s ovocem	136
Růžičkové kapustničky		Višně v medu	136
s kečupem	115		
Špenátová roláda	115	<b>SLADKÉ POKRMY</b>	
Ředkvičkové palačinky	116	<b>A MOUČNÍKY</b>	
Květákové palačinky	116	- hlavní živočišná skupina	
Pórkové palačinky	116	Mrkvový krém	138
Květákové placičky	117	Kakaový srnčí hřbet	138
Kedlubnový mozeček	117	Burizonový moučník	139
Tvarohové lívance	117	Prokřehlé pochutnání	139
Kudrnatá omeleta	118		
Kefírové placičky	118	<b>NÁPOJE</b>	
Mrkvové palačinky	118	Nápoje ovocné	
		Ovocný nápoj	141
<b>OVOCNÉ OMÁČKY</b>		Pomerančový punč	141
<b>NA LÍVANCE,</b>		Čaj z jablečných slupek	142
<b>KNEDLÍKY A NOKY</b>		Šípkový čaj s medem	142
- hlavní rostlinná skupina		Citronová limonáda	142
a ovoce		Nápoje zeleninové	
Omáčka na knedlíky	120	Paprikový džus	143
Angreštová	121	Karotkový džus	144
Broskvová	121	Reveňový džus	144
Malinová (jahodová)	121	Džus z rajčatové šťávy	144
<b>SLADKÉ POKRMY</b>			
<b>A MOUČNÍKY</b>			
- hlavní rostlinná skupina			
Šípková rýže s ořechy	123		
Povidlové placky	123		
Bramborové lívance	124		
Jáhlová kaše	124		
Jáhlové škrubánky	124		
Ovesné noky	125		
Bramborové šišky	125		
Závin z lístkového těsta	126		
Pizza s ovocem	126		
Medové čtverečky	127		
Medové ovoce	127		
Čínská hruška	127		
Medové hrušky	128		
Čínský dezert	128		
Ovocná sušice	128		
Mrkváče	129		
Kokosový krém	129		