

OBSAH

Dietní léčba diabetu	15	Hrachová polévka	
Výběr potravin a technolo-		s kroupami	46
gická úprava pokrmů	25	Jarní polévka s růžičkovou	
Výběr potravin	25	kapustou	47
Technologická úprava		Kapustová polévka	
pokrmů.....	27	s brambory	47
O receptech	27	Květáková polévka	48
Návrhy jídelníčků při diabetu		Mrkvová polévka	48
3 × za den jídlo.....	29	Polévka jahodová – studená	49
Návrhy jídelníčků při diabetu		Polévka meruňková –	
4 × za den jídlo.....	31	studená.....	49
Návrhy jídelníčků při diabetu		Polévka z jelítka	50
6 × za den jídlo.....	34	Polévka z kysaného zelí	
Přibližné míry v hmotnosti		se žampiony	50
potravin v gramech	40	Polévka letní zelná	51
Polévky		Polévka z kopřiv.....	51
Bramborová		Polévka z kysaného zelí....	52
francouzská polévka	41	Pórková polévka.....	52
Brazilská polévka.....	41	Rajská polévka se sýrem...	53
Brukvová polévka	42	Rybářská květáková	
Bylinková polévka	42	polévka	53
Česneková polévka	43	Rybí polévka	54
Čočková polévka.....	43	Slepičí kaldoun.....	54
Čočková polévka		Studená okurková polévka.	55
s bramborami.....	44	Špenátová polévka I	55
Fazolová polévka		Špenátová polévka II	56
s králičím masem	45	Teplá okurková polévka ...	56
Houbová polévka		Vločková polévka.....	57
s ovesnými vločkami	45	Vývar z králíka	
Hovězí vývar		s játrovými noky	57
s droždovými nočky.....	46	Zeleninová polévka	
		z hlávkového zelí.....	58

Zeleninová polévka s vejci..	58
Zeleninová polévka s vložkami	59
Zeleninový krém	59
Zelňačka	60

Předkrmy

Brambory plněné sýrem...	61
Filé se žampiony	61
Chřestový koktejl.....	62
Jogurt s vejcem.....	62
Kostičky v aspiku.....	63
Kyjevské kvěťákové „zakuski“	63
Obložený hlávkový salát...	64
Omeleta s mrkví.....	64
Palačinky s kapustou a párkem	65
Papriky na grilu	65
Pěna z králičích jater	66
Pečená vejce na chlebě	66
Pečené okurky	67
Rajčata plněná sýrovou náplní.....	67
Rosol z králíka	68
Ředkvičky s míchaným vejcem.....	68
Salámové košíčky.....	69
Sýrové kornoutky	69
Šunka s křenem	70
Vaječná omeleta plněná zeleninou.....	70
Vařený pórek.....	71
Zelenina s pórkovými kolečky v aspiku	71
Ztracená vejce na šunce ...	72

Pokrmý z masa

Vepřové maso

Grilovaný řízek s křenem ..	73
Hlávkové zelí s masem.....	73
Letní guláš	74
Pikantní vepřová kotleta...	74
Putimská vepřová pečeně..	75
Řízky na zelenině.....	75
Sadařova pečeně	76
Vepřové kotlety na brukvích.....	76
Vepřová kotleta v zelenině..	77
Vepřové maso s jogurtem..	77
Vepřové obložené dušenou zeleninou.....	78
Vepřová pečeně s pórkem..	79
Vepřové plátky na kmíně ..	79
Vepřové steaky s celerem..	80
Závitky z vepřového masa po myslivecku.....	80

Hovězí maso

Guláš s kapary.....	81
Hamburský guláš.....	81
Hovězí s česnekem	82
Hovězí s křenem.....	82
Hovězí maso s fazolkami...	83
Hovězí maso na zázvoru ...	83
Hovězí na zelenině	84
Moravský guláš.....	84
Orientálské hovězí.....	85
Pikantní hovězí pečeně	85
Protýkané hovězí maso	86
Tokáň na pepři	86
Závitky s česnekovou náplní	87

Telecí maso

Smažený telecí řízek se sýrem.....	88
Telecí dušené s kvěťákem..	88

Telecí guláš.....	89
Telecí s mrkví	89
Telecí hrudí na celeru.....	90
Telecí medailonky se zeleninou	90
Telecí pečeně s párky.....	91
Telecí plátek s křenem v alobalu.....	91
Telecí závitky.....	92

Skopové maso

Jachnija	92
Jehněčí na paprice.....	93
Jehněčí kýta v krustě z nivy	94
Křehká skopová pečeně....	95
Skopové na majoránce.....	95
Skopové maso na rajčatech	96
Skopový guláš.....	96
Zapečené jehněčí kotlety ..	97

Mleté maso

Karbanátek s rajčaty.....	98
Karbanátek se sýrem	98
Klopsy na rajčatech.....	99
Klopsy s rajčatovou omáčkou.....	99
Kynutý koláč plněný cibulí a mletým masem.....	100
Masová haše	101
Mleté vepřové s houbami ..	101
Masové kuličky s omáčkou.	102
Mleté maso s cibulí.....	102
Věnec z kapusty s náplní z mletého masa	103
Zapečené mleté maso se zeleninou	104

Zvěřina

Jelení kýta pečená	104
Jelení řízky dušené na víně	105
Klokaní steak na grilu	105
Myslivecký guláš	106

Srnčí na česneku	106
Srnčí plecko se žampiony ..	107
Zajíc na paprice	107
Zajíc na pepři	108
Zajíc na jogurtu	109

Pokrmy z drůbeže a králíka

Kuře

Alibaba a čtyřicet loupežníků.....	110
Drůbeží plátek s kiwi	111
Grilovaná kuřecí prsíčka s jogurtem	111
Kuře dušené s rýží a ovocem	112
Kuře marengo	112
Kuře na bylinkách s rýží ...	113
Kuře na zelí	113
Kuře na způsob bažanta ...	114
Kuře pečené se zeleninou..	114
Kuře po orientálsku I	115
Kuře po orientálsku II	116
Kuře v jogurtu.....	116
Kuře s citrónovou omáčkou.....	117
Kuře s italskou omáčkou...	117
Kuře v zelenině.....	118
Kuře ve vinném těstíčku ...	118
Kuřecí bábovka.....	119
Kuřecí nudličky s pórkem..	119
Kuřecí prsa se žampiony...	120
Kuřecí prsíčka s rajským kysaným zelím.....	120
Zadělávané kuře s květákem	121

Králík

Guláš z králíka	121
Králík na citrónech	122
Králík na houbách	122

Králík na kapustě.....	123	Kapr po řecku.....	142
Králík v zelenině	123	Kapr s omáčkou bara	
Králík z Provence.....	124	na gruzínský způsob	142
Králík pečený na česneku..	124	Kapr s rajčaty	143
Králík pečený na houbách .	125	Kapr v alobalu.....	143
Králičí předek na kari.....	125	Kapr zapečený s mandlemi	
Plněná roláda z králíka	126	a ořechy	144
Ragú z králičího masa	126	Kapr zapečený s pórkem...	144
Krůta		Kapří guláš s hráškem	145
Dušená krůta na zelenině..	127	Karbanátky z rybího filé ...	145
Grilované krůtí maso	127	Kořeněné rybí filé	146
Krůta na žampionech.....	128	Opékaná marinovaná ryba .	146
Krůtí maso s brokolicí	128	Pečený kapr obložený	147
Krůtí medailonky na kari ..	129	Pstruh na cibuli	147
Krůtí prsa se špenátem	129	Pstruzi na mandlích	148
Krůtí stehna na zelenině...	130	Pstruh na zázvoru	148
Krůtí závitky	130	Rybí filé s jablky.....	149
Ministerský krocaní řízek..	131	Rybí filé pečené	149
Pikantní krůtí směs.....	131	Rybí filé po italsku.....	150
Plněný krocan Toronto	132	Rybí filé po maďarsku	150
Závitky z krůtího masa	133	Rybí filé po sicilsku.....	151
		Rybí krokety	151
Pokrmý z ryb		Rybí nákyp.....	152
Candát s rajčaty	134	Rybí řezy na římský	
Dietní filé se zeleninou	134	způsob.....	152
Filé po indicku	135	Smažený okoun s citrónem	
Filé s pórkem	135	a remuládou	153
Filé s česnekem	136		
Filé s kečupem v alobalu ..	136	Bezmasá jídla	
Filé se žampiony	137	z mléčných výrobků	
Kapr namodro.....	137	Bílý jogurt s čerstvými	
Kapr na citrónech	138	klíčky.....	154
Kapr na paprice	138	Brambory pečené	
Kapr na pivo	139	s tvarohem.....	154
Kapr na šalvěji	139	Cukety zapečené se sýrem .	155
Kapr po čínsku	140	Kefírový nápoj s pažitkou..	155
Kapr po mlynářsku.....	140	Mexické omelety	156
Kapr po japonsku	141	Mléčná polévka	
Kapr po moravsku.....	141	s houbami – kulajda	156

Mléčný rajčatový koktejl...	157
Palačinky s tvarohem.....	157
Pohár s broskvemi.....	158
Paprika plněná tvarohem..	158
Rajčata plněná sýrem.....	159
Rajčata plněná tvarohovým sýrem.....	159
Salát s ovčím sýrem.....	160
Smažený hermelín.....	160
Sýrové lívance.....	160
Sýrové placičky z bílků	161
Sýrový nákyp.....	161
Syrníky s mrkví.....	162
Tvarohový koktejl.....	162
Tvarohový pudink s kiwi ..	162

Zeleninová jídla

Brambory

Bramborová kaše se zelím	163
Bramborové plátky pečené	163
Brambory dušené s cibulí..	164
Brambory s bylinkami.....	164
Brambory s nivou.....	165
Brambory se zelím.....	165
Bramborový nákyp se sýrem.....	166
Kyselé brambory.....	166
Nové brambory s tvarohem.....	167
Rajské brambory.....	167

Luštěniny

Bílé fazole nakyselo.....	168
Červená čočka s rýží.....	168
Čočka dušená se saturejkou.....	169
Čočka s kečupem.....	169
Čočka s kroupami (kočičí tanec).....	170
Čočkový prejt.....	170

Čočka s rajčaty.....	171
Čočka se šunkou.....	171
Dušené fazolky.....	172
Fazole s bílým jogurtem ...	172
Fazole s dušeným zelím....	172
Fazolky po orientálsku	173
Fazolové lusky s jogurtem .	173
Hrachová kaše s cibulkou..	174
Mexická fazoláda.....	174
Zadělávaná čočka nakyselo.....	175
Zapečené fazolky.....	175

Ostatní zelenina

Baklažány na řecký způsob	176
Celer po italsku.....	176
Cibule s čočkovým pyrém....	177
Cukety se strouhankou	177
Dušená kapusta.....	178
Dušené ředkvičky.....	178
Chlupaté knedlíky.....	179
Chlupaté knedlíky se zelím.....	179
Kapusta po orientálsku	180
Kapusta v bešamelu.....	180
Kapusta růžičková s rýží a žampiony.....	181
Kapustový prejt.....	181
Karbanátky z brokolice	182
Kedlubny dušené s jogurtem.....	182
Kedlubny plněné sýrem....	183
Kedlubnové zelí.....	183
Květáková omeleta.....	184
Květák s brynzou.....	184
Květákový mozeček s droždím.....	185
Květák se smaženou strouhankou.....	185
Květákové lečo s vejci.....	186

Květákové placičky	186
Květákový mozeček se salámem	187
Květákový nákyp se sýrem..	187
Květák se sójovou omáčkou a burskými oříšky.....	188
Květák v jogurtu.....	188
Mrkev dušená s petrželí ...	189
Musaka z lilků.....	189
Nákyp z mrkve a brambor..	190
Okurky s jogurtem.....	190
Papriky plněné sójovými boby	191
Patisonové krokety	192
Plněné cukety	192
Pórek dušený na paprice s brambory	193
Pórek s brambory	193
Rajčata pečená v popelu ...	194
Ředkvičkový mozeček	194
Smažený celer.....	195
Sójové kostky s rajčaty a žampiony	195
Vařená růžičková kapusta se sýrem.....	196
Vejce zapečené s rajčaty ...	196
Zadělávaná tykev.....	197
Zapečené brambory s nivou.....	197
Zapečený pórek	198
Zelené papriky plněné tvarohem	198
Zeleninová kaše	199
Zeleninové lečo se salámem	199
Zelí hlávkové dušené	200
Zelné závitky plněné zeleninou	200

Pokrmý z hub

Cuketa na houbách	201
Cukety plněné houbami... ..	201
Dušené houby na paprice..	202
Houbovec	202
Houbové smažené krokety	203
Houbový guláš	204
Houbový guláš s paprikou a rajčaty	204
Houbový koláč	205
Houbový nákyp	206
Houby na paprice	206
Houby na víně.....	207
Karbanátky s houbami.....	207
Krupník s vepřovým masem.....	208
Kuba s houbami	208
Květákový nákyp s houbami	209
Pečená rajčata s houbami..	209
Rajčata s houbami a uzeninou.....	210
Smažené houbové placičky.....	210
Václavky na kmíně.....	211
Zapečené flíčky s houbami	211

Ovocné recepty

Banánový salát s jahodami.....	212
Citrónový krém se žervé... ..	212
Dezert z manga.....	213
Grapefruitový salát se šunkou I	213
Grapefruitový salát se šunkou II.....	214
Jablečné knedlíky.....	214
Jablečný kysel	215

Jablkový salát s banány a meruňkami	215
Jogurtové mléko s jahodami	216
Kaše z ovesných vloček s borůvkami	216
Mléčný koktejl s kiwi	216
Ovocný salát s čínským zelím	217
Plněná jablka	217
Pomeranče s jablky	218
Rychlý ovocný dezert	218
Tvaroh s borůvkami	218

Recepty z obilovin, těstovin a rýže

Sója

Makaróny se sójou	219
Rošťáci	220
Tofu jako svíčková	220
Tofu se žampiony	221

Obiloviny

Arabská omáčka s těstovinami	221
Celerové karbanátky s ovesnými vločkami	222
Fazolový salát s těstovinami	222
Jáhlové bramboráky	223
Jáhly s houbami a rajčaty ..	223
Květák zapékaný s ovesnými vločkami	224
Ovesný mozeček	224
Pohanka se žampiony	225
Pohankový prejt I	225
Pohankový prejt II	226
Rajčata dušená se sójovou šunkou	226
Rizoto se sýrem tofu	227

Rýže na česneku s čočkou (pilaf)	227
Rizoto se šunkou, rajčaty a paprikou	228
Rýže s čočkou a kořením... ..	228
Rýže se semínky	229
Rýžový salát letní	229
Salát z vařené pšenice	230
Špagety po italsku se šunkou a sýrem	230
Špagety s mletým kuřecím masem	231
Těstoviny s kuřátkem	231
Vločková omeleta se sýrem, paprikou a rajčaty	232
Zapečené těstoviny s masem a se špenátem ..	232
Zapékaná rýže	233
Zeleninové rizoto z pohanky	233

Saláty

Balkánský zeleninový salát	234
Bramborový salát	234
Brokolicový salát s pórkem	235
Celerový salát	235
Celerový salát s jablky	236
Cibulkový salát s jablky	236
Čínský salát s paprikami I ..	236
Čínský salát s paprikami II ..	237
Čočkový salát s karotkou ..	237
Fazolkový salát	238
Fazolkový salát s bazalkou a balkánským sýrem	238
Fazolkový salát s koprem ..	239
Hlávkový salát s biokysem ..	239
Hlávkový salát s jogurtem ..	240

Hlávkový salát s ovocem...	240	Salát s červenou řepou	
Hráškový salát	240	a zimní zeleninou	252
Jablečný salát		Salát z červené řepy	252
se zeleninou	241	Salát z červené řepy	
Kedlubnový salát	241	s křenem	252
Kedlubnový salát		Salát z červeného zelí.....	253
s česnekem	242	Salát z fazolových lusků... ..	253
Kuřecí salát Canada.....	242	Salát z kedlubnů a jablek ..	254
Kuřecí salát s jogurtem	243	Salát z kysaného zelí.....	254
Květákový salát s mrkví....	243	Salát z pečené papriky.....	254
Lesní salát	244	Salát z pekingského zelí	
Míchaný salát I	244	s mrkví	255
Míchaný salát II	244	Salát z rajčat s jablky	255
Míchaný zeleninový		Salát z růžičkové kapusty	
salát I	245	se šunkou.....	256
Míchaný zeleninový		Šopský salát.....	256
salát II	245	Šopský salát s jogurtem....	256
Mrkvový salát s jablky	246	Topinamburový salát	
Mrkvový salát		s jablky	257
s jogurtovou omáčkou... ..	246	Ukrajinský salát	257
Mrkvový salát		Vánoční salát.....	258
s kysaným zelím	247	Zeleninový salát	
Mrkvový salát		s uzeným masem.....	258
s pomerančem	247	Zelný salát s bazalkou	259
Okurkový salát		Zelný salát s okurkou.....	259
s česnekem	247	Zelný salát se slaninou.....	260
Okurkový salát		Zimní zeleninový salát.....	260
s kapustou	248		
Ostrý salát s ředkví.....	248	Pomazánky	
Pikantní salát		Drožděvá pomazánka.....	261
z červené řepy	249	Falešná humrová	
Pomerančový salát	249	pomazánka	261
Rajčatový salát s houbami..	250	Luštěninová pomazánka ...	262
Rajčatový salát s mlékem ..	250	Mrkvová pomazánka	
Ředkvičkový salát		s celerem	262
s jablkem	251	Nepravá humrová	
Ředkvičkový salát		pomazánka	262
s okurkou.....	251	Osvěžující zeleninová	
Salát z brokolice s rajčaty..	251	pomazánka	263

Pažitkový krém.....	263	Moučníky	
Pomazánka z droždí.....	264	Bublanina z třeného těsta..	273
Pomazánka z filé.....	264	Jogurtový pohár	
Pomazánka z hub.....	264	s pomeranči a jablky	273
Pomazánka z kapusty.....	265	Miska s tvarohem	
Pomazánka s karotkou.....	265	a jahodami.....	274
Pomazánka s mořskou		Mramorovaná	
rybou.....	266	olejová bábovka.....	274
Pomazánka z mrkve		Palačinky z tvarohového	
s česnekem	266	těsta s bylinkami.....	275
Pomazánka z olejovek	266	Plněný grapefruit.....	275
Pomazánka z ovesných		Studená rýže	276
vloček	267		
Pomazánka z pečeného		Přílohy	
nebo vařeného masa	267	Bramborová kaše.....	277
Pomazánka z romaduru ...	268	Bramborový knedlík.....	277
Pomazánka z rybího filé ...	268	Dušená míchaná zelenina..	278
Pomazánka ze šlehané		Dušená mrkev.....	278
nivy	268	Dušená rýže.....	278
Pomazánka z taveného		Dušené hlávkové zelí	279
sýra	269	Dušené kedlubnové zelí....	279
Sýrová pomazánka	269	Dušené kysané zelí	279
Šlehaný tvaroh s pórkem ..	270	Dušené zelené fazolky	280
Tvarohová pomazánka		Dušený hrášek	280
s kapií	270	Dušený špenát	280
Tvarohová pomazánka		Fazole s jablky.....	281
s mrkví I	270	Houskový knedlík	281
Tvarohová pomazánka		Hrachová kaše.....	282
s mrkví II	271	Nastavovaná kaše	282
Tvarohová pomazánka		Špagety	283
se šunkou.....	271	Vařené brambory.....	283
Vaječná pomazánka		Vařené těstoviny	283
s celerem	272		
Vaječná pomazánka		Několik slov závěrem	285
s křenem	272	Rejstřík	287