

OBSAH Str.

ÚVODEM 3

ZTRÁTY VITAMÍNŮ

A MINERÁLŮ PŘI

KUCHYŇSKÉ ÚPRAVĚ 6

DĚTI A SPOTŘEBA SOLI 8

DĚTI A SPOTŘEBA CUKRU 9

POLÉVKY 11

Barevná polévka z pohanky

Jáhlová krémová polévka

Krémová polévka z mrkve a květáku

Hrášková polévka s jáhlovými knedlíčky

Vločková zeleninová polévka

Vydatná polévka s obilovinami

Hrstková polévka

Petrželová polévka s knedlíčky s TEBI

Králičí polévka s jádrovými knedlíčky

Kuřecí polévka s jáhlovým svítkem

Vánoční polévka z kapřích hlav a vnitřností

SALÁTY

Salátové zálivky a marinády

Jemná sladkokyselá zálivka I.

Zálivka s jablečným moštem II.

Citrónová zálivka s medem III.

Jogurtová zálivka IV.

„Zdravá“ majonéza V.

„Zdravá“ tatarská omáčka VI.

Jarní salát

Salát z mladých kedluben

Tříbarevný zimní salát

Salát z cuket a rajčat

Salát ze syrové červené řepy

Salát z pečených zelených paprik

Jarní salát s rýží Natural

Salát s naklíčeným obilím

Salát z vařených sójových bobů

Pestrý bramborový salát

Zelný doma kvašený salát s medem

OBĚDY A VEČEŘE

Bezmasá hlavní jídla

Zapečená zelenina s rýží Natural nebo jáhlami

Pórek s těstovinou a oříšky

Tvarohové halušky se zelím

Zeleninové nákypy vařené

Zapečené brambory s tvarohem a rajčaty

Celozrnná pizza

17

23

23

41

Lečo z cuket	
Omáčka s játrovými knedlíčky	
Zeleninový džuveč	
Červená řepa dušená s pohankou	
Karbanátky z kadeřávku	
„Bramboráčky“ z obilí	
Luštěnina s rajským protlakem	
Dušený černý kořen	
Hlavní jídla s masem	29
Drůbež	29
Kuře s jarní zeleninou	
Kuře nadívané jarní zeleninou	
Zeleninový guláš s kuřecím masem	
Zeleninové rizoto s drůbežím masem	
Drůbeží maso zapečené s těstovinou	
Drůbeží sekaná s pšenicí	
Drůbeží karbanátky s ovesnými vločkami	
Slepice zadělávaná s brokolicí a pohankovými knedlíčky	
Slepice dušená v kapustě	
Drůbeží jatérka s pórkem	
Drůbeží srdce a játra s rajčaty	
Ryby	34
Kapr vařený	
Rybí filé v alobalu	
Ryba pečená s bylinkovým máslem	
Rybí bramborák	
Rybí pizza	

Edice SEŠITY ZDRAVÉ VÝŽIVY

Králík na paprice

Králík v míchané zelenině

Haše z králíka

Králík v houbové omáče

Maso jehněčí

Jehněčí pečeně s mladou cibulkou

Jehněčí maso v zelenině

Jehněčí guláš s kadeřávkem

Slovo o autorech

37

39

Edice PREVENCE PRO KAŽDÉHO

MUDr. Hájek: Alergie, sbohem!

Komplexní léčebný program pro alergie, který vyvíjí alternativní léčebné postupy v návaznosti i na klasické způsoby léčby

32 stran

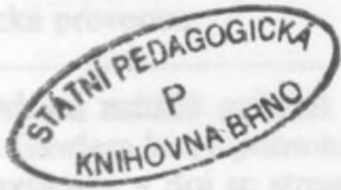
41 Kč

MUDr. Osvětlá Šeda: Výživa a zdraví

Nabespečení a ochranné látky v potravinách, chemicko-fyzikální zpracování a mikrobiologické problémy

32 stran

17 Kč



Dr. Jan Gavler: Nad rány

Sečtený program Dr. Gavler: Jak se vypořádat s bolestí i zastavením dýchání

Z obsahu: Relaxace - Síla mysli - Jak se stravovat -

- Příznaky chirurgové bez nože - Jak přikrmit bolavé - Výživa -

- Principy uzdravování - tajemství života stá.

236 stran

69 Kč

Dr. Penny Starway: Výživa a lidská civilizace (výběž)

Výživa je základem zdraví našeho těla i ducha. Kniha z anglického vydání GAIA je našim praktickým průvodcem jak využít každodenní stravu k tomu, abychom dosáhli vysouceného stavu bez nemocí a lidských zdravotních problémů.

377 stran

79 Kč

KNIHY OBDOBNE PŘIHLÁŠKA
NAKUPATELSTVÍ

V zahradách 146, 251 70 ČESTLICE, Tel./fax: 02/756 520
E-2-721102-08 19821