

OBSAH

Úvod	13
Bezezbytková dieta	17
Vhodné potraviny a pokrmy	19
Nevhodné potraviny.....	23
O receptech	25

POLÉVKY

Hovězí vývar s krupicí a mrkví	27
Hovězí vývar s rýží a mrkví	27
Bramborová polévka nakyselo	28
Bramborová polévka s krupicí	29
Celerová polévka	29
Drůbková polévka s nudlemi.....	30
Polévka hašé	31
Hovězí polévka s krupicovými nočky.....	31
Rajčatová polévka	32
Drůbková polévka s rýží	33
Rybí polévka	33
Zeleninová polévka s kuskusem.....	34
Žemlová polévka se sýrem	34
Špenátová polévka s vaječným svítkem	35
Polévka s masovými knedlíčky.....	35

ZAVÁŘKY DO POLÉVKY

Sýrové nočky.....	36
Strouhání	36
Žemlové kostky	37
Kapání	37

HOVĚZÍ MASO

Hovězí svíčková	39
Hovězí maso vařené	39
Hovězí maso na rajčatech	40
Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví	40
Hovězí guláš	41
Hovězí pečeně frankfurtská	42
Hovězí závin	42
Hovězí závitky	43
Moravský guláš s bazalkou	44
Hovězí maso s jablky	44
Hovězí roštěná	45
Hovězí plátek s mrkvovým pyré	45

TELECÍ MASO

Karlovarský kotouč	47
Telecí perkelt	47
Telecí ragú	48
Telecí maso po pražsku	49
Haše z telecího masa	49

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové plátky na smetaně	51
Vepřový přírodní plátek	51
Vepřové závitky se špenátem	52
Sekaná pečeně	52
Holandský řízek	53
Vepřové na celeru	54
Vepřová pečeně	54
Vepřová pečeně na kmínu	55
Klopsy na rajčatech	56
Vepřové maso v mrkvi	57

KRÁLÍK, RYBY, DRŮBEŽ

Králík se smetanou	59
Králík s broskvemi	59
Filé zapečené na protlaku se sýrem	60
Filé s rajčaty a sýrem	61
Filé s citrónem	61
Filé s jablky	61
Zapečené makarony s filé a sýrem	62
Kapr na másle	62
Krůtí guláš	63
Kuře na rajském protlaku se smetanou	64
Pečené kuře na rajčatech	64
Pečené kuře na rozmarýnu	65
Kuřecí plátky se sýrem	66
Kuřecí závin	66
Plněná kuřecí prsíčka	67

POLOMASÁ A BEZMASÁ JÍDLA

Rizoto s kuřecím masem	69
Rizoto s vepřovým masem a sýrem	70
Těstoviny se strouhaným sýrem	70
Těstoviny zapečené se šunkou	71
Těstoviny zapečené se špenátem	72
Špagety s boloňskou omáčkou	73

PŘÍLOHY

Těstoviny	75
Halušky	75
Vařená rýže	75
Houskový knedlík s dalaťánkem	76
Houskový knedlík	77
Jemné bramborové knedlíky	77

Bramborová kaše	78
Bramborové noky	79
Koprové brambory	79

SLADKÁ JÍDLA

Ovesná kaše s mandarinkami	81
Krupicová kaše	81
Rýžová kaše	82
Nudle s tvarohem	83
Nudle se strouhankou	83
Tvarohové knedlíky s jablky	84
Bramborové šišky s tvarohem	85

MOUČNÍKY

Tvarohová bábovka	87
Tvarohový dezert s jablky	88
Křehký koláč s tvarohem	88
Drobenkový koláč se švestkovými povidly	89
Meruňkový koláč s tvarohem	90
Jogurt s ovesnými vločkami a meruňkami	91

POMAZÁNKY

Vaječná pomazánka	93
Mrkvová pomazánka s žervé	93
Masová pomazánka z vepřového masa	94
Šunková pomazánka	94
Tvarohová pomazánka se sýrem	94
Tvarohová pomazánka s pórkem	95
Tvarohová pomazánka s pažitkou	95
Tvarohová pomazánka s eidamem	96
Tvarohová pomazánka se šunkou	96
Rybí pomazánka z filé	97

SALÁTY

Salát z červené řepy	99
Salát z čínské zeli	99
Hlávkový salát	100
Hlávkový salát s jogurtem	100
Hlávkový salát s řeřichou	101
Ledový salát s pórkem	101
Mrkvový salát s jablkem	101
Celerový salát s mrkví	102
Celerový salát s jablky	103
Salát z těstovin s kuřecím masem	103

OVOCNÉ SALÁTY A PYRÉ

Ovocný salát	105
Jablečná pěna s bílkem	105
Ovocné pyré	106