

OBSAH

Úvod.....	13
Předmluva ke 2. vydání.....	20
Zásady diety	22
Obsah draslíku (K) ve vybraných potravinách	23
Obsah fosforu (P) ve vybraných potravinách	25
Obsah sodíku (Na) ve vybraných potravinách	27
Sůl v potravinách je i tam, kde byste ji nečekali	29
Poznámka k receptům.....	31

POLÉVKY

Kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi	33
Dýňová polévka	33
Polévka zelňačka	34
Čočková polévka	34
Brokolicová polévka s bramborem	35
Cibulová krémová polévka.....	36
Polévka s vaječnou mlhovinou	36
Zeleninová polévka s krupicí	37
Hovězí polévka s hráškem	37
Květáková polévka	38
Zeleninová polévka s kus-kusem.....	39
Rajčatová polévka	39

HOVĚZÍ MASO

Hovězí maso v mrkvi	41
Hovězí maso na rajčatech	41
Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví	42
Hovězí maso s jablky	42
Hovězí guláš	43
Hovězí znojemská roštěná	44
Hovězí maso na španělský způsob	45
Hovězí roštěná na česneku	45

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové plátky na smetaně	47
Vepřové maso v mrkvi	47
Vepřové maso v brokolici	48
Vepřové maso na celeru	48
Vepřový přírodní plátek	49
Vepřové ražniči	50
Holandský řízek	51

RYBY, DRŮBEŽ

Kuře na paprice	53
Kuře s cuketou a citronem	53
Filé s citronem	54
Filé zapečené na protlaku se sýrem	55
Filé s rajčaty a sýrem	55
Filé s jablky	56
Filé zapečené s kysaným zelím	56
Králík s broskvemi	57

POLOMASITÁ JÍDLA

Špagety s boloňskou omáčkou	59
Selská omeleta	59
Bramborový guláš se šunkou	60

Zapečené brambory s uzeným masem a zeleninou.....	60
Rizoto s vepřovým masem a sýrem.....	61
Těstoviny zapečené se šunkou	62
Zelenina zapečená se šunkou	63

SLANÁ BEZMASÁ JÍDLA

Flíčky se zelím	65
Brambory na rozmarýnu	65
Plněné pečené brambory	66
Zapečené brambory se špenátem	66
Zapečené brambory s pórkem	67
Květákový mozeček	68
Brambory po maďarsku	69
Grenadýr.....	69
Těstoviny zapečené se špenátem.....	70
Těstoviny se strouhaným sýrem	70
Rizoto se zeleninou.....	71
Papriky se zeleninou a rýží	72
Fazolky dušené.....	72
Mrkev dušená	73
Zeleninový guláš	73

PŘÍLOHY

Špagety	75
Houskový knedlík s dalaťánkem	75
Těstoviny	76
Halušky	76
Bramborové placičky.....	76
Vařené brambory.....	77
Vařená rýže	77
Houskové knedlíky	78
Bramborová kaše.....	79
Pečené brambory	79

Bramborové noky	79
Šťouchané brambory	80
Bramborové knedlíky v ubrousku.....	80
Dušené brambory	81
Bramborový salát s jablky	81

OMÁČKY

Rajská omáčka	83
Pažitková omáčka	83
Koprová omáčka	84
Milánská omáčka.....	85

ZELENINOVÉ SALÁTY

Salát z hlávkového zelí.....	87
Jarní salát.....	87
Salát z čínské zelné	88
Ledový salát s rajčaty.....	88
Rajčatový salát	89
Okurkový salát s česnekem	90
Míchaný salát	91
Jarní salát s vejci	91
Rajčatový salát s jogurtem	92
Hlávkový salát	92
Celerový salát s jablky	93

OVOCNÉ SALÁTY

Ovocný salát	95
Jablko s vlašskými ořechy.....	95
Jablečný kompot s mandlemi	96
Ovocný salát s jogurtem	97

MOUČNÍKY

Jablkový koláč.....	99
Tvarohový dezert s jablky	100
Pečené jablko	100
Piškotová roláda	101
Tvarohové šátečky	102
Řecký jogurt s ovocem	103

SLADKÉ POKRMY

Lívance s jablky	105
Nudle s tvarohem	105
Nudle se strouhankou	106
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	106
Žemlovka s tvarohem a jablky	107
Vločková kaše	108
Rýžová kaše	109

POMAZÁNKY

Tvarohová pomazánka s cibulí	111
Tvarohová pomazánka s eidamem a česnekem	111
Pomazánka z vepřového masa	112
Pomazánka z filé	112
Šunková pomazánka.....	113
Pomazánka z lučiny s bazalkou a pažitkou	114
Jablková pomazánka s hermelínem	115
Ředkvičková pomazánka s vajíčkem	115