

OBSAH

- Poučení pro nemocné**
(úvodní slovo) 3
Důležité upozornění 8
Potraviny zakázané 8
Potraviny doporučené 9

RECEPTÁŘ:

Polévky

- Čočková 10
Čočková na kyselo 10
Fazolová 11
Fazolová s bramborem 11
Hrachová 11
Z kysaného zelí 12
Se sójovými boby 12

Hlavní jídla

- Telecí maso na hrášku 13
Vepřové maso v mrkvi 13
Hovězí kostky
po zahradnicku 13
Kuře s ananasem 14
Chilli con carne 14
Kapustové karbanátky 14
Dušená kapusta 15
Dušené kedlubny 15
Mexické fazole 15
Hrachová kaše 15
Zeleninová haše 16
Špenátový nákyp 16
Bramborák 16
Zeleninové rizoto 17
Zelenina s vejci 17
Květákový mozeček 17
Pečené brambory 17
Vařená pohanka 18
Vařená pšenice 18
Chlupaté knedlíky 18
Zeleninová směs -
- příkrm 18

- Kedlubnové zelí 18
Valašské frgály z celozrnné
mouky 19
Francouzský cibulový
koláč 19

Omáčky

- Houbová 20
Křenová 20
Cibulová 20

Sladká jídla

- Těstoviny s ořechy 21
Kaše z extrudované
žitné mouky 21
Palačinky 21
Lívance Liva 22
Bramborový koláč
s jablky 22

Malá studená jídla

- Tvarohová pomazánka
se zeleninou 23
Tvarohová pomazánka
se sójou 23
Rybí pomazánka
rajčatová 23
Müsli 24
Müsli s ovocem 24

Saláty

- Čočkový 25
Květákový 25
Celerový s jablky 25
Ovocný 26
Zeleninový 26
Zelný 26
Salát z fazolových lusků 27
Paprikový salát se zelím 27
Fazolový salát 27