

ÚVOD /1

Doporučené, nevhodné a zakázané potraviny

SALÁTY /2

Kedlubnový salát
Kedlubnový salát s karotkou
Celerový salát s jablkem
Celerový salát s červenou řepou
Čekankový salát s jablkem
Čekankový salát s ovocem
Salát z červené řepy
Salát z fazolek
Salát ze sladkého fenyklu
Listový salát
Karotkový salát s jablkem
Salát z pekingského zelí s ovocem
Salát z pekingského zelí se sýrem a šunkou
Salát z pekingského zelí s kuřecím masem a ovocem
Rajčatový salát se sýrem a zakysanou smetanou
Rajčatový salát s bílkem
Salát z kuřecího masa s ovocem
Bramborový salát
Rýžový salát s kuřecím (krůtím) masem a ovocem
Těstovinový salát se zeleninou a sýrem

PŘEDKRMY /6

Sýrový krém
Pomazánka z vařeného masa
Sýrová roláda
Bylinkové máslo
Medové máslo
Tvarohový dip s karotkou
Jogurtový dip s ovocem
Jogurtový dip s banánem
Tousty se sýrem, šunkou a ovocem
Huspenina z telecího masa

POLÉVKY /7

Vývar z hovězího nebo telecího masa se zeleninou
Vývar z kuřecích drůbků
Bramborová polévka se zeleninou
Bramborový krém
Bramborová polévka zahuštěná
Bramborový krém s mangoldem
Květáková polévka

Rajčatová polévka
Vločková polévka se zeleninou
Rýžový krém

Krupková polévka s celerem
Žemlová polévka se zeleninou

ZAVÁŘKY A SEDLINY

DO POLÉVEK /9

Vaječné kapání
Bílkové kapání
Sýrové nočky
Knedlíčky houskové
Knedlíčky z telecích nebo kuřecích jater
Vaječná sedlina
Bílková sedlina

MASO, DRŮBEŽ, RYBY /10

Hovězí plátky dušené

Hovězí plátky zahuštěné
Hovězí plátky zahuštěné opraženou moukou
Hovězí maso jako „svíčková“
Závitky z hovězího (telecího) masa plněné karotkou a pórkem
Závitky z hovězího (telecího) masa plněné rýží a žampiony
Závitky z hovězího (telecího) masa plněné mangoldem, šunkou a sýrem
Telecí (králíčí, krůtí, kuřecí) maso dušené se zeleninou
Telecí (králíčí, krůtí, kuřecí) maso se žampiony a zakysanou smetanou
Závitky z telecího (králíčího, krůtího, kuřecího) masa plněné žemlovou nádivkou
Závitky z telecího (králíčího, krůtího, kuřecího) masa s jablkem a banánem
Placičky z mletého hovězího (telecího) masa

Haše z hovězího (telecího) masa
Pudink z telecího (krůtího, kuřecího, králíčího) masa
Kuře dušené se zeleninou
Kuře grilované
Kuřecí roláda se šunkou a žampiony
Rybí filé vařené
Rybí filé dušené se zeleninou
Kapr dušený
Pudink z rybiho filé se zeleninou
Pudink z rybiho filé s mangoldem

PŘÍLOHY /15

Bramborový sněh
Brambory dušené s mlékem
Bramborová kaše s krupkami
Bramborová kaše s celerem
Bramborová kaše s karotkou a hráškem
Bramborová kaše s mangoldem
Rýže dušená (s hráškem)
Noky z odpalovaného těsta
Knedlík houskový s droždím
Knedlíky z housek
Knedlíčky ze strouhanky

OMÁČKY /17

Koprová omáčka
Žampionová omáčka
Rajčatová omáčka
Omáčka z mletého vařeného masa
Omáčka z jater

BEZMASÉ A SLADKÉ

POKRMY /18

Rýže dušená s hráškem a žampiony
Těstoviny s tvarohem
Těstoviny se strouhankou a sýrem
Těstoviny zapečené s hráškem a žampiony
Pudink z těstovin s hráškem a žampiony
Těstoviny zapečené s mangoldem
Pudink z těstovin s mangoldem

Ovocné knedlíky z tvarohového těsta
Ovocné knedlíky z tvarohovo-bramborového těsta
Ovocné knedlíky ze spařeného těsta
Palačinky
Palačinky s tvarohovou náplní zapečené v krému
Rýžová kaše
Vločková kaše
Jahelná kaše
Krupicový pudink
Krupicový nákyp s jablky
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky
Žemlovka s tvarohem a jablky

PEČIVO, MOUČNÍKY /23

Piškotové těsto
Piškotové kakaové těsto
Rychlé moučníky z piškotového těsta
Piškotová roláda
Ovocný dort
Piškotový dort s pudinkovým máslovým krémem
Chlebiček z piškotového kakaového těsta
Kakaový jablkový dort
Bílkový chlebiček s rozinkami
Třené těsto
Třené těsto s kakaem
Třené těsto s olejem
Řezy z třeného těsta s ovocem
Chlebiček z třeného těsta s jablky
Chlebiček z třeného těsta s karotkou
Chlebiček z třeného těsta s banánem

Bábovka s tvarohem
Křehké těsto
Křehké těsto se škrabovou moučkou
Koláč z křehkého těsta s tvarohovou náplní
Koláč z křehkého těsta s jablky (švestkami)
Koláč z křehkého těsta s rýžovou náplní a ovocem
Koláč z křehkého těsta s ovocem a jogurtovým krémem
Koláč nebo košíčky z křehkého těsta s pudinkovo-banánovým krémem
Jablka v županu
Kolečka s marmeládou
Preclíky
Trubičky
Sušenky
Vánočka z kynutého těsta
Vánočka z kynutého těsta s tvarohem
Velikonoční bochánek
Závin z kynutého těsta s jablky
Závin z křehkého těsta s jogurtem

DEZERTY /29

Studená polévka z jablek
Studená polévka z merunek s jogurtem
Pudinkový krém s banánem
Houbičky
Jablkový pudink s piškoty
Jablkovo-karotkový dezert s jogurtem
Vanilkovo-žlutkový dezert
Tvarohový dezert
„Volská“ oka
Pudinkovo-tvarohový krém

SEŠITY DOMÁČÍHO
HOSPODÁŘENÍ SV. 190

Lea Filipová ŽLUČNÍKOVÁ DIETA

Fotografie Jiří Poláček

Obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství PRÁCE, s.r.o.
Václavské náměstí 17, 112 58 Praha 1 v roce 1998
jako svou 7102. publikaci

Odpovědná redaktorka Dana Řondíková
2. přepracované vydání - 32 stran
Vytiskla UNI GRAFIA, a.s., Praha
Podávání novinových zásilek povoleno
Českou poštou, s.p., závod Praha,
č.j. - 1489/97-P ze 6. 5. 1997

Tematická skupina 08/26 24-026-98
Registrační značka: MK ČR 7733

Výhradní distribuce a předplatné: ALQ Plus, s.r.o.,
Výstaviště pavilon Fontána, 170 06 Praha 7

ISBN 80-208-0482-X

© Lea Filipová, 1998

Doporučená cena 33 Kč