

OBSAH

- Úvodní slovo 3
Nová životospráva 4
Nápoje 6
Potraviny zakázané 9
Potraviny doporučené 10

RECEPTÁŘ

Hlavní jídla

- Zapečené brambory
se zelím 12
Bramborové placičky 12
Plněné kedlubny 13
Dušená bílá ředkev 13
Vařený černý kořen 13
Dušená zelenina 13
Fazolkové lusky
na paprice 14
Brokolice speciál 14
Filé s jablky 14
Brambory plněné
masem 15
Švýcarské brambory 15
Brambory s těstovinou 15
Kukuřice s brokolicí 16
Růžičková kapusta
se sýrovou omáčkou 16
Zapečený celer 16

Sladká jídla

- Jednoduchý perník 17
Jahelník 17
Zapečené hrušky
s ořechy 18
Linecký koláč 18
Tvarohový dezert 19
Jablkové pyré
s perníkem 19
Tvarohový trhanec 19

- Piškotová bábovka 20
Piškotová roláda 20
Plněná broskev 20
Jablkový rosol 21
Ovocný salát s ořechy 21

Malá studená jídla

- Sýrová pomazánka
s tvarohem 22
Sýrové kornouty 22
Pomazánka z filé 22
Sýrový salát 23
Křenová pomazánka 23
Vajíčková pomazánka 23
Obložené sendviče 24
Bramborový salát
jinak 24

Saláty

- Mrkvový s jablkem 25
Zelný s křenem 25
Brokolicový 26
Fazolkový 26
Celerový 26
Okurkový
s ředkvičkami 26
Letní 27
Okurkový s koprem 27
Z červené řepy
a jablek 27
Zelný s mrkví 28