

OBSAH

Úvod vydavatele	9
Doporučení lékaře-diabetologa	10

I. POLÉVKY

Bramborová polévka s jogurtem	11
Brokolicová polévka	11
Celerová polévka se žampiony	11
Celerový krém	11
Cibulová polévka s červeným vínem	12
Česneková polévka s mlékem	12
Čočková polévka	12
Drůbeží polévka se sýrem	12
Hermelínová polévka	12
Houbová polévka s ovesnými vločkami	12
Jáhlová polévka s houbami	13
Jarní polévka s růžičkovou kapustou	13
Jemná krémová polévka	13
Koprová polévka	13
Letní zeleninová polévka	13
Mléčná polévka s drobením	14
Mrkvová polévka à la slepičí	14
Okurková polévka	14
Ořechová polévka	14
Petrželová polévka	14
Polévka s nudlemi a se sýrem	14
Polévka z jarních bylinek	15
Pórková polévka	15
Rychlá polévka chlebová	15
Ředkvičková polévka	15
Studená zeleninová polévka	15
Zeleninová polévka s vločkami	15
Zeleninový boršč	16
Žampionová polévka	16

II. POKRMY Z DRŮBEŽE

Drůbeží plátek s kiwi	17
Dušený králík	17
Králík na červeném víně	17
Králíčí špíz se šunkou	17
Krůtí stehna na zelenině	18
Kuřecí kari s mangem	18
Kuřecí prsa v zelí	18
Kuřecí stehna po labužnicku	18
Kuřecí stehna v kapustě	18
Kuře na cibuli	19

<i>Kuře na citrónu a česneku</i>	19
<i>Kuře na leču</i>	19
<i>Kuře na rajčatech</i>	19
<i>Kuře na zelí</i>	19
<i>Kuře se žampiony</i>	20
<i>Pikantní králíčí předek</i>	20

III. POKRMY Z RYB

<i>Dušená mořská štika</i>	21
<i>Dušený kapr s brokolici</i>	21
<i>Filet na víně s ořechy</i>	21
<i>Filet s česnekem</i>	21
<i>Indický kapr na česneku</i>	22
<i>Kapr na rajčatech</i>	22
<i>Kapr po labužnicku</i>	22
<i>Kořeněné rybí filet</i>	22
<i>Pikantní rybí filet</i>	22
<i>Rizoto s kapřím masem</i>	23
<i>Rybí filet s ananasem</i>	23
<i>Rybí filet s pórkem</i>	23
<i>Rybí krokety s cuketou</i>	23
<i>Slavnostní pstruh v závoji</i>	23
<i>Sýrové rybí karbanátky s brokolici</i>	23

IV. POKRMY S HOUBAMI

<i>Brambory se žampiony</i>	24
<i>Celer s houbami</i>	24
<i>Cukety plněné houbami</i>	24
<i>Hlíva v křenové omáčce</i>	24
<i>Guláš z václavek</i>	25
<i>Houbová žemlovka</i>	25
<i>Holubinky na kmíně</i>	25
<i>Houbové lečo</i>	25
<i>Houbové lívance</i>	25
<i>Houbové placičky</i>	26
<i>Houbové rizoto</i>	26
<i>Houbový bramborák</i>	26
<i>Houbový kuba</i>	26
<i>Houbový nákyp</i>	26
<i>Houby na víně</i>	27
<i>Houby s květákem</i>	27
<i>Hovězí plátky s houbami</i>	27
<i>Rýže s kapustičkami a žampiony</i>	27
<i>Řízky z hřibů na ruby</i>	27
<i>Sekaná z hub</i>	28
<i>Smažené bedly s česnekem</i>	28
<i>Sójové kostky s pórkem a žampiony</i>	28

"Tatarský biftek" z hub	28
Zapečené kroupy s houbami	28
Žampiony na paprice	29

V. POMAZÁNKY

Bramborová pomazánka	30
Brukvová pomazánka s lučinou	30
Celerová pomazánka	30
Cibulová pomazánka	30
Česneková pomazánka	30
Drůbeží pomazánka	31
Kaviár ze slanečků	31
Kvasnicová pomazánka	31
Mrkvová pomazánka s celerem	31
Pomazánka s jablky	31
Pomazánka z hub	31
Pomazánka z ovesných vloček	32
Pomazánka ze sardinek	32
Pomazánka z rybího filé	32
Sýrová pomazánka	32
Uzenáčová pomazánka	32
Zeleninová pomazánka	32

VI. ZELENINOVÉ POKRMY

Baklažány plněné	33
Baklažány s česnekem	33
Celerové krokety	33
Celer smažený s kapustou	33
Cibule pečená na víně	34
Cibule s mátou	34
Čočka dušená se saturejkou	34
Čočka pikantní s rýží	34
Kapusta pečená se šunkou	34
Kapustové lívanečky	34
Kapusta růžičková s rýží a žampiony	35
Kedlubny dušené s jogurtem	35
Kedlubny na kari	35
Květák s ďábelskou omáčkou	35
Květák v jogurtu	35
Mrkev s česnekem	36
Mrkvové krokety	36
Okurková kaše	36
Okurky s jogurtem	36
Paprika zapečená	36
Pórek dušený na paprice s brambory	36
Pórek vařený zadělávaný	37
Rajčata na česneku	37

<i>Rajčata zapečená s rýží</i>	37
<i>Špenátové palačinky</i>	37
<i>Špenátový pudink</i>	37
<i>Zelná pochoutka</i>	38
<i>Zelné karbanátky</i>	38

VII. POKRMY Z MASA

A. Hovězí maso

<i>Guláš z hovězího masa s cuketou</i>	39
<i>Hovězí na sardeli</i>	39
<i>Hovězí maso na zázvoru</i>	39
<i>Pikantní hovězí pečeně</i>	39
<i>Roštěnky jihomoravské</i>	40

B. Vepřové maso

<i>Grilovaný řízek s křenem</i>	40
<i>Rýžové maso</i>	40
<i>Vepřová pečeně na pórku</i>	40
<i>Vepřové maso s jogurtem</i>	40
<i>Vepřové maso v zelí</i>	41
<i>Vepřové se zeleninou a žampiony</i>	41

C. Telecí maso

<i>Plněné telecí řízky</i>	41
<i>Telecí medailonky se zeleninou</i>	41
<i>Telecí závitky s hráškem</i>	41

D. Skopové maso

<i>Jehněčí kotlety s cibulí</i>	42
<i>Jehněčí na paprice</i>	42
<i>Kořeněné skopové</i>	42
<i>Křehká skopová pečeně</i>	42

E. Zvěřina

<i>Klokani steak na grilu</i>	42
-------------------------------	----

VIII. POKRMY Z BRAMBOR

<i>Barevné brambory</i>	43
<i>Bramboráky s jablečným pyré</i>	43
<i>Bramborová paštika</i>	43
<i>Bramborová lepenice</i>	43
<i>Bramborové kyselo</i>	44

<i>Bramborové mrkvánky</i>	44
<i>Bramborové opečenky</i>	44
<i>Bramborový nákyp s pórkem</i>	44
<i>Brambory se zelím a kroupami</i>	44
<i>Zapékané brambory s jogurtem</i>	45

IX. RECEPTY Z RACIONÁLNÍ KUCHYNĚ

A. Obiloviny

<i>Celerové karbanátky s ovesnými vločkami</i>	46
<i>Pohankový prejt</i>	46
<i>Škubánky z jáhel</i>	46
<i>Placky z ovesných vloček</i>	46

B. Sója

<i>Rajčata dušená se sójovou šunkou</i>	47
<i>Sójové karbanátky</i>	47
<i>Sója na kari</i>	47
<i>Sójová bramborová kaše</i>	47
<i>Tofu na paprice</i>	47
<i>Tofu se žampiony</i>	48

X. SALÁTY

<i>Barevný salát</i>	49
<i>Cibulový salát s tuňákem</i>	49
<i>Fazolkový salát</i>	49
<i>Houbový salát</i>	49
<i>Hráškový salát</i>	49
<i>Jarní salát</i>	50
<i>Kapustový salát</i>	50
<i>Karotkový salát</i>	50
<i>Kuřecí salát</i>	50
<i>Míchaný salát s ovocem</i>	50
<i>Ovocný kuřecí salát</i>	50
<i>Pikantní rýžový salát</i>	51
<i>Rybí salát</i>	51
<i>Salát z pekingského zelí</i>	51
<i>Salát z topinamburů s česnekovým nálevem</i>	51
<i>Zimní zeleninový salát</i>	51

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

<i>Obsah živin ve 100 g potravin</i>	52
<i>Množství potravin podle obsahu sacharidů</i>	55
<i>1. Zelenina v hodnotě 10 g sacharidů</i>	55
<i>2. Ostatní potraviny v hodnotě 10 g sacharidů</i>	55
<i>3. Odvažování a odměřování potravin</i>	55