

Jak držíme oddělenou dietu podle této kuchařky	7	Plněné ranečky	37
Triky oddělené diety použité v této kuchařce	8	Plněné cibule	37
Než začnete hubnout (MUDr. Oldřich Macharáček)	9	Šunkové závitky	38
Kombinace potravin v této kuchařce	19	Zeleninové závitky	38
PŘESNÍDÁVKY, SVAČINY, SNÍDANĚ, LEHKÉ VEČEŘE - hlavní rostlinná skupina a zelenina		Sýrové závitky	38
Zapečený pórek	21	Plněná vejce	39
Plněná cibule	21	Masová kupka	39
Plněná rajčata	22	Sýrová roláda	39
Paprikové lodičky	22	Obložený list	40
Okurkové soudečky	22	Upíří strach	40
Zelené kremrole I	23	Okurkové soudečky s houbovou náplní se sýrem	40
Zeleninový špíz	23	Slepičí stehýnka na badyánu	41
Pirohy plněné sójovou šunkou	23	Plněné matjesy	41
NÁPLNĚ, POMAZÁNKY A OMÁČKY - hlavní rostlinná skupina a zelenina		Nivnice	42
Náplně		Rajčata plněná drůbeží náplní	42
Couračka	25	Želatinové bábovičky	42
Houbová náplň se zelím	25	Plněné kedlubny	43
Náplň ze sušených hub	25	Paprikové lodičky s rybí náplní	43
Ředkvičková náplň se špenátem	26	Žampiony z Cannes	44
Náplň ze sójové šunky	26	Pórkové placičky	44
Fazolová náplň	26	Kokosové lívanečky	44
Pomazánky	27	Zelené kremrole II	45
Hrachová pomazánka	27	Tvarožec	45
Cibulová pomazánka	27	NÁPLNĚ, KRÉMY, OMÁČKY A DRESINKY - hlavní živočišná skupina	
Pomazánka z lilků	28	Drůbeží náplň I	47
Dýňová pomazánka	28	Drůbeží náplň II	47
Pomazánka z penízovky	29	Drůbeží náplň III	47
Pomazánka z červené řepy	29	Mrkvová náplň	48
Čočková pomazánka	29	Rybí náplň I	48
Chutney z nedozrálých rajčat	30	Rybí náplň II	48
Mango chutney	30	Houbová náplň se sýrem I	48
Pomazánka z tofu	31	Houbá náplň se sýrem II	49
Sójová pomazánka	31	Houbová náplň s vejci	49
Sladká sójová pomazánka	31	Sýrová náplň	49
Omáčky	32	Houbový krém	50
Jogurtová omáčka	32	Křenový tvaroh	50
Kečupová omáčka	32	Liptovský tvaroh	50
Dábelská omáčka	32	Křenový tvaroh s mrkví	51
TOASTY, SENDVIČE, HAMBURGRY, CHUŤOVKY - hlavní rostlinná skupina		Tvaroh Drakula	51
Obložený hamburger	34	Koprový tvaroh	51
Zeleninový sendvič	34	Pórkový tvaroh	52
Veselé chuťovky	35	Tzatziki	52
Toasty s bedlami	35	Červená omáčka	52
PŘESNÍDÁVKY, SVAČINY, SNÍDANĚ, LEHKÉ VEČEŘE - hlavní živočišná skupina		Bílá omáčka	53
		Zelená omáčka	53
		Žlutá omáčka	53
		Pestrá omáčka	54
		Ořechová omáčka	54
		Žampionová omáčka	54
		SALÁTY - hlavní rostlinná skupina a zelenina	
		Bramborový salát s olivami	56
		Strouhaný cuketový salát	56
		Znojemský salát	57
		Salát z červené řepy	57
		Salát s kukuřicí	57
		Mungo salát	57

Neapolský salát	58	Těstoviny se zeleninou	81
Veselý salát	58	Sójové karbanátky	82
Salát pomidor	58	Zeleninový guláš	82
Orientální salát	59	Bezmasý džúvec	83
Chřestový salát	59	Rýže se zeleninou	83
Indický salát	59	Cuketový guláš	83
Sladké saláty		Těstoviny s houbami	84
Oříškový salát	60	Těstoviny se zeleninou	84
Pestrý salát	60	Bengálské brambory	85
Sezamový sen	60	Houbový závin	85

SALÁTY	
- hlavní živočišná skupina	
Rybí salát	62
Houbový salát s masem	62
Salát s olivami	62
Salát z kuřecího nebo slepičího masa	63
Drůbeží salát s celerem	63
Mandlový salát se šunkou	63
Šumavský salát	64
Salát pipka	64
Salát cézarský	64
Mišmaš	65
- Fit salát	65
Všehochut	65

POLÉVKY	
- hlavní rostlinná skupina	
Zamplonová	67
Kopřivová	67
Bramborová	68
Cibulačka	68
Čočková	68
Polévka z hrachových lusků	69
Krémová polévka s hráškem	69
Polévka z čerevených fazolí	70
Polévka z bílých fazolí	70
Polévka z fazolových lusků	71
Dršťková polévka ze sóji	71
Sedmikrásková s těstovinami	72
Rajská polévka	72
Sladké polévky	
Jablečná s ořechy	73
Vločková s ovocem	73

POLÉVKY	
- hlavní živočišná skupina	
Badyánová polévka	75
Sedmikrásková	75
Sýrová	76
Kopřivka	76
Rychlá	76
Mlsný jazyček	77
Jarušáčka	77
Polévka s omeletovými nudlemi	78
Japonská česnečka	78

HLAVNÍ JÍDLA	
- hlavní rostlinná skupina	
Halali	80
Klapačka	80
Těstoviny s houbami	81

Houbařské papriky	86
Papriky plněné sójovou šunkou	86
- Nacpané brambory	87
Houbové balabánky	87
Sójové plátky po myslivecku	88
Česnekové růžičky	88
- Langošé	89
Pečení čerti	89
Brambory se sójovým masem	90
Rýže Khe sanh	90
Kari rýže se zeleninou	91
Pizza s houbami	91
Jáhly se zeleninou	92
Fazolky s kečupem	92
Plněné brambory	92

HLAVNÍ JÍDLA	
- hlavní živočišná skupina	
Drůbež	94
Spící holoubci	94
Kari kuře s celerem	94
Pórková stehýnka	95
Guláš z drůbků	95
Mandlová prsíčka	95
Kuře z hrnce	96
Králík	
- Králík v zelenině	96
Plněné mety	97
Dábelský králík	97
Ryby	
- File na paprice	98
Rozmarýnek	98
Treska s celerem	98
Úhoř v alobalu	99
Pikantní pstruh	99
Pstruh na kmině	100
Makrela s olivami	100
Tuňák s feřichou	100
Kapr s celerem	101
Štika v alobalu	101
Úhoř na závoru	101

PŘÍLOHY	
- hlavní rostlinná skupina	
Skubánky	103
Barevná kaše	103
Zeleninový bramborák	104
Bramborák se zelím	104
Bramborák	105
Lepenice	105
Bramborák s cuketou	106
Bramborové lívanče	106
Bramborákové kynuté placičky	107

Bosáky	107
Bosáky z dalamánků	107
Halušky	108
Slovenské halušky	108
Chlupaté knedlíky	108
Bramborovo-houskové knedlíky	109
Dalamánkové knedlíky	109
Burizonové knedlíky	110
Chlebové knedlíky	110
Noky bez vajec	110
Placičky s ovesnými vločkami	111
Celerové placičky s vločkami	111

PŘÍLOHY	
- hlavní živočišná skupina	
Růžičkové kapustníčky	113
Bylinkové palačinky	113
Redkvičkové mozeček	114
Celerové palačinky	114
Hráškové palačinky	114
Růžičkové kapustníčky s kečupem	115
Špenátová roláda	115
Redkvičkové palačinky	116
Květákové palačinky	116
Pórkové palačinky	116
Květákové placičky	117
Kedlubnový mozeček	117
Tvarohové lívanče	117
Kudrnatá omeleta	118
- Keřfirové placičky	118
Mrkvové palačinky	118

OVOCNÉ OMÁČKY	
NA LÍVANČE,	
KNEDLÍKY A NOKY	
- hlavní rostlinná skupina	
a ovoce	
Omáčka na knedlíky	120
Angreštová	121
Broskvová	121
Malinová (jahodová)	121

SLADKÉ POKRMY	
A MOUČNÍKY	
- hlavní rostlinná skupina	
Šípková rýže s ořechy	123
Povidlové placky	123
Bramborové lívanče	124
Jáhlová kaše	124
Jáhlové skubánky	124
Ovesné noky	125
Bramborové šišky	125
Závin z listkového těsta	126
Pizza s ovocem	126
Medové čtverečky	127
Medové ovoce	127
Čínská hruška	127
Medové hrušky	128
Čínský dezert	128
Ovocná sušice	128
Mrkváče	129
Kokosový krém	129

Broskve s oříškovým přelivem	130
Zákusky z listkového těsta	130
Müsli	130
Ovocné keksy	131
Ovocný pudink	131
Sladké těstoviny	131
- Nepečené moučníky	132
Kivi želé	132
Sójový dort	133
Dort ze sušeného ovoce	133
-Jáhlový dort	133
Jáhlový pudink	134
Sójový pudink	134
Rýžový pudink	134
Jáhlové kuličky	
- základní hmota	135
Jáhlové kuličky mandlové	135
Jáhlové kuličky vlašské	135
Jáhlové kuličky lískové	136
Oříšková zmrzlina s ovocem	136
Višně v medu	136

SLADKÉ POKRMY	
A MOUČNÍKY	
- hlavní živočišná skupina	
Mrkvový krém	138
Kakaový srnčí hrbet	138
Burizonový moučnk	139
Prokřehlé pochutnání	139

NÁPOJE	
-Nápoje ovocné	
Ovocný nápoj	141
Pomerančový punč	141
Čaj z jablečných slupek	142
Šípkový čaj s medem	142
-Citronová limonáda	142
Nápoje zeleninové	
Paprikový džus	143
Karotkový džus	144
Reveňový džus	144
Džus z rajčatové šťávy	144