

# Obsah

Chronická zácpa . . . . .	5	Vepřové na pórku . . . . .	24
Výběr potravin při chronické zácpe . . . . .	9	Vepřové plátky s jablky . . . . .	25
<b>Polévky</b>		Vepřové maso zapečené s brokolicí . . . . .	25
Polévka z tykve . . . . .	13	Vepřové v kapustě . . . . .	26
Polévka vločková s houbami . . . . .	13	Vepřové maso s růžičkovou kapustou . . . . .	26
Polévka vločková s mrkví . . . . .	14	Vepřové s kořenovou zeleninou . . . . .	27
Polévka z hlávkového zelí . . . . .	14	Vepřové v nudlích . . . . .	27
Polévka pórková . . . . .	14	<b>Ryby</b>	
Polévka z brokolice . . . . .	15	Dušené rybí filé na pórku . . . . .	28
Polévka mrkvová s pórkem . . . . .	15	Mořská štika na rajčatech . . . . .	28
Polévka čočková . . . . .	16	Zapečené hejky s bílou ředkví . . . . .	29
Polévka z fazolových lusků s koprem . . . . .	16	Rybí filé na houbách . . . . .	29
Polévka z fazolových lusků na paprice . . . . .	16	Kapr v rajčatech . . . . .	30
Polévka zeleninová . . . . .	17	Mořská štika s jablky . . . . .	30
Polévka krupková . . . . .	17	Zapečené rybí filé s hořčicí . . . . .	31
<b>Kuře</b>		Filé na roštu . . . . .	31
Kuřecí plátek na rajčatech . . . . .	18	Štika v pórkové omáče . . . . .	32
Kuře s pórkem . . . . .	18	Losos v koprové omáče . . . . .	32
Kuře s čínskou zeleninou . . . . .	19	<b>Těstoviny a rýže</b>	
Kuřecí plátek plněný Nivou . . . . .	19	Čínské nudle s žampiony . . . . .	33
Kuře s rozinkami . . . . .	20	Těstoviny s balkánským sýrem . . . . .	33
Kuře s bobkovým listem . . . . .	20	Těstoviny se smaženou cibulkou . . . . .	34
Kuřecí špalíčky na citronu . . . . .	21	Zapečené těstoviny s růžičkovou kapustou . . . . .	34
Kuře na žampionech . . . . .	21	Rýže s ořechy . . . . .	35
Kuře po balkánsku . . . . .	22	Zapečená rýže s rajčaty . . . . .	35
Kuře po římsku . . . . .	22	Těstoviny s parmazánem . . . . .	36
<b>Vepřové maso</b>		Těstoviny s krabími tyčinkami . . . . .	36
Zadělávané vepřové maso . . . . .	23	Těstoviny s tuňákem . . . . .	37
Vepřové kotlety v alobalu . . . . .	23	Zapečené těstoviny s olivami . . . . .	37
Vepřové se zelenou fazolkou . . . . .	24	Špagety se zelím . . . . .	38
		Těstovinový salát . . . . .	38

<b>Brambory</b>	
Zapečené strouhané brambory . . .	39
Jezinky . . . . .	39
Brambory zapečené se sýrovou omáčkou . . . . .	40
Nové brambory s tykví . . . . .	41
Bramborový nákyp s pórkem . . . .	41
Brambory v květáku . . . . .	42
Brambory s rajčaty . . . . .	42

### **Zelenina**

Zapečený špenát se šunkou . . . . .	43
Dýně na paprice . . . . .	43
Růžičková kapusta s brynzou . . . .	44
Fazolky se šunkou . . . . .	44
Květák v sýrové omáčce . . . . .	45
Květák s česnekovou omáčkou . . .	45
Zapečená brokolice s paprikami . .	46
Zapečená cuketa se zelím . . . . .	46
Zapečená tykev . . . . .	47
Tykev po italsku . . . . .	47
Baklažány na žampionech . . . . .	48
Řepa v bešamelu . . . . .	48
Brokolice s mandlemi . . . . .	49
Brokolice v křenové omáčce . . . .	49
Zapečený květák s rajčaty . . . . .	50
Mrkev v hořčici . . . . .	50
Kapustový nákyp . . . . .	51

### **Luštěniny**

Fazole na žampionech . . . . .	52
Fazolový salát . . . . .	52
Fazole s vejci . . . . .	53
Fazole s kuřecím masem . . . . .	53
Fazole v rajčatové omáčce . . . . .	54
Čočka na chilli . . . . .	54
Čočková haše . . . . .	55
Čočkový guláš . . . . .	55
Čočkový salát . . . . .	56

### **Zeleninové saláty**

Salát z kysaného zelí a mrkve . . .	57
Salát z kysaného zelí . . . . .	57
Fazolový salát . . . . .	57
Fazolový salát s křenem . . . . .	58
Podzimní salát . . . . .	58
Čínské zelí s čerstvým koprem . . .	58
Čínské zelí s kapiemi . . . . .	59
Kedlubnový salát . . . . .	59
Zelný salát . . . . .	60
Okurkový salát s jogurtem . . . . .	60
Rajčatový salát s okurkou . . . . .	60

### **Ovocné saláty a dezerty**

Melounový salát . . . . .	61
Meruňky v pudingu . . . . .	61
Meruňkový salát . . . . .	62
Ovocný salát se šlehačkou . . . . .	62
Hrušky pod sněhem . . . . .	62
Jahodový pohár . . . . .	63
Jablkový salát . . . . .	63
Švestkový salát . . . . .	63
Grapefruitový salát . . . . .	64
Jahodové želé . . . . .	64

### **Sladká jídla**

Nudle s ořechy . . . . .	65
Zapečené těstoviny s jahodami . . .	65
Rýžová kaše se švestkami . . . . .	66
Krupicová kaše s rozinkami . . . . .	66

### **Moučníky**

Jablečný koláč . . . . .	67
Borůvkový koláč s kakaovou drobenkou . . . . .	68
Ořechová placka . . . . .	68
Bábovka s ořechy . . . . .	69
Tvarohový dort s jahodami . . . . .	70
Třený koláč s černým rybízem . . .	70
Višňový závin z tvarohového těsta	71