

OBSAH

- I. Úvodní slovo3**
- II. Pokrmy z celozrnné mouky6**
1. Celozrnné nočky
 2. Celozrnné placičky
 3. Celozrnné rohlíky
 4. Celozrnný chléb
 5. Celozrnný knedlík houskový
 6. Grahamky
 7. Grahamky — sušenky
 8. Karbanátky s ovesnými vločkami
 9. Kminové tyčinky
 10. Placičky z ovesných vloček (bramborák)
 11. Placky z ovesných vloček
 12. Pšenice na mozeček
 13. Pšeničné karbanátky
 14. Rychlé placičky s ovesnými vločkami a kvasnicemi
 15. Zeleninové karbanátky s pšeničnou moukou
 16. Bábovka z celozrnné mouky
 17. Bramborové řezy
 18. Celozrnná bábovka
 19. Celozrnné tvarohové šátečky
 20. Celozrnný koláč ovocný
 21. Celozrnný koláč s tvarohem
 22. Celozrnný závin
 23. Cukroví z celozrnné mouky
 24. Dort
 25. Koktejl z ovesných vloček
 26. Koláč s kukuřičnou moukou
 27. Medovníky
 28. Muesli — ovesná kaše
 29. Oříšková bábovka
 30. Ovesné hrudky — koňský chléb
 31. Ovesné koláčky
 32. Ovesné kuličky
 33. Posilující snídaně z naklíčené pšenice
 34. Puding
 35. Vločkové pusinky
- III. Pokrmy z pohanky 13**
36. Základní úpravy pohanky
 37. Pohanka s brynzou a česnekem
 38. Pohanková pomazánka
 39. Pohanková roláda
 40. Pohankové karbanátky
 41. Pohankové rizoto
- IV. Pokrmy z jáhel 15**
42. Jáhlová kaše se zeleninou
 43. Jáhlová kaše slaná
 44. Jáhlová sekaná
 45. Jáhlové škrbáčky
 46. Jáhly po mexicku
 47. Jáhly se sojou
 48. Jáhly s houbami
 49. Jáhly orientální
 50. Jahelné knedlíky
 51. Jahelník
- V. Pokrmy ze soji 18**
52. Čevabčiči
 53. Karbanátky I.
 54. Karbanátky II.
 55. Majonéza ze sojové mouky
 56. Nepravá svíčková
 57. Omáčka ze sojových bobů
 58. Papriky plněné sojou
 59. Polévka koprová se sojovými boby
 60. Polévka ze sojových bobů a hub
 61. Polévka z kapusty a sojových bobů
 62. Polévka ze sojových bobů
 63. Pomazánka ze sojových bobů I.
 64. Pomazánka ze sojových bobů II.
 65. Segedinský guláš
 66. Sekaná ze sojových bobů
 67. Soja po italsku
 68. Sojová kaše s mrkví
 69. Sojová paštika
 70. Sojová pečeně — sekaná

71. Sojová roláda
72. Sojová sekaná (karbanátky) s droždím
73. Sojové boby s cibulkou
74. Sojové boby s rajčaty
75. Sojové nočky do polévky
76. Sojový guláš
77. Sojový salát s červenou řepou
78. Vejce plněná pikantní sojovou nádivkou
79. Zapečené sojové boby
80. Bábovka se sojovými vločkami
81. Dort ze soji
82. Kaštánky
83. Koláč s jablky
84. Makovec sojový
85. Pražené sojové boby
86. Sojová bábovka
87. Sojová náplň do buchet nebo šátečků
88. Sojová pěna
89. Sojové keksy
90. Sojový koláč tmavý

91. Sojový moučník
92. Sojový ovocný chlebiček
93. Sojový piškot
94. Sojový puding
95. Sojové řezy
96. Vločkové sušenky

VI. Luštěniny a nápoje...27

97. Čočka na Kari
98. Čočko-rýžový prejt
99. Čočková pomazánka
100. Čočková sekaná pečínka
101. Čočkový chléb
102. Fazole s kečupem a topinkou
103. Hrachové karbanátky
104. Luštěninový boršč
105. Míchané karbanátky
106. Jarní nápoj pro očistu krve
107. Nápoj anglické královny
108. Průduškový nápoj
109. Sojové mléko

Kolektiv autorů
MINIKUČAŘKA ZDRAVÝCH JÍDEL

Obálku navrhl Jaroslav Cita. Úvodní slovo napsal promovaný matematik Tomáš Husák, kandidát biologických věd.
Vydalo nakladatelství a vydavatelství LORS, Hronov 2.
Řada D, svazek 1. Vytiskly VČT 10, Pardubice

59 560 90

8 Kčs