

ÚVODEM /1

POLEVKY /3

- Bramborová polévka se zeleninou
- Koprová polévka s brambory
- Hovězí polévka se zeleninou
- Drůbková polévka
- Rajčatová polévka s fazolkami
- Kedlubnový krém
- Chřestová polévka
- Hrášková polévka
- Vlčková polévka se zeleninou

MASO /4

- Hovězí plátky na zelenině
- Hovězí plátky na rajčatech
- Hovězí plátky na smetaně
- Hovězí plátky s drůbežími párký
- Protýkané hovězí maso
- Hovězí maso na smetaně
- Plněné hovězí kapsy
- Hovězí závitky s játrovou nádivkou
- Hovězí závitky s drůbežím párkem
- Dietní hovězí guláš
- Hovězí ragú na smetaně
- Přírodní telecí řízký
- Telecí řízký zapékané s broskví (rajčetem)

- Telecí řízký se sázenými vejci
- Telecí závitky se šunkou a chřestem
- Telecí závitky s vejci
- Telecí roláda
- Telecí ragú se šunkou a zeleninou
- Protýkaná telecí plec
- Mozeček s vejci
- Vařený hovězí (vepřový) jazyk s citronovou omáčkou

- Vepřové plátky na smetaně
- Vepřové plátky s vejci na rajčatech
- Vepřové nudličky se zeleninou
- Vepřové nudličky zapéčené s vejcem
- Vepřové závitky se šunkou a micháným vejcem
- Vepřové závitky plněné zeleninou

- Vepřové kostky v mrkví
- Dietní vepřový guláš
- Vepřové kostky se zeleninou v alobalu
- Dušené vepřové kostky
- Vepřová roláda
- Jehněčí maso na zelenině
- Knedlíčky z mléčeho masa v zeleninové omáče

- Dušené karbanátky
- Dietní sekaná pečeně
- Masové noky na smetaně
- Masová omáčka na špagety
- Masový náyp
- Masová haše
- Pečené brambory se šunkovou náplní
- Dietní francouzské brambory

- Šunkový pudink
- Dietní velikonoční nádivka
- Zapečené flíčky s drůbežím salámem
- Šunka ve vaječné zálivce

KUŘE, KRŮTA, KRÁLÍK /14

- Kuře pečené s nádivkou
- Kuře na pomerančích
- Kuřeči roláda
- Zadělávané kuře s květáčkem
- Kuře s michanou zeleninou
- Kuře s rajčaty v alobalu
- Plněná kuřeči stehna
- Kuře na smetaně
- Kuřeči řízký v závějí
- Kuřeči medailonky s bylinkovým máslem
- Kuřeči (krůti) nudličky se zeleninou
- Kuřeči řízký se šunkou a broskvem
- Kuře ve vaječné omáče
- Drůbeží rizoto s hráškem
- Králík na smetaně
- Králík na rajčatech
- Haše z králíka
- Gratinovaná králíčí haše

RYBY /17

- Vařený kapr s citronovým máslem
- Vařený kapr s holandskou omáčkou
- Kapr po mlynářsku
- Kapr (jiná ryba) na kmíně
- Kapr (jiná ryba) na smetaně
- Kapr (jiná ryba) na smetaně s koprem
- Dietní rybí perkelť
- Ryba se zeleninou v alobalu
- Ryba dušená v rajčatech
- Ryba gratinovaná se sýrem
- Rybí filé zapečené s rajčaty a sýrem
- Rybí filé zapečené se zeleninou
- Candát zapečený s chřestem

VAJEČNÉ POKRMY /20

- Sázená vejce
- Ztracená vejce
- Micháná vejce s krupicí
- Micháná vejce se šunkou
- Vaječná sedlina s těstovinami a zeleninou

HLAVNÍ POKRMY ZE ZELENYNY /20

- Baklažány se šunkovou náplní
- Zapečená brokolice
- Náyp z brokolice s vepřovým masem
- Chřest s vaječnou omáčkou
- Chřest zapečený s kuřecím masem
- Černý kofen zapečený se smetanou
- Fazolkový náyp s rýží a šunkou
- Fazolky se šunkou a rajčaty

- Kedlubny s masovou náplní
- Květák v syrové omáče
- Květák se šunkovou omáčkou
- Plněná rajčata
- Špenátový náyp
- Zelenina zapečená se šunkou

PŘÍLOHY /23

- Houskový knedlík v ubrusku
- Houskové knedlíky v hrnčících
- Jemné bramborové knedlíky
- Krupicové noky
- Bramborová rýže
- Housková sedlina
- Dietní dýňové „zeli“
- Špenát s bešamelem
- Mrkev s hráškem na smetaně
- Fazolové lusky nakyselo
- Fazolové lusky s rajčaty
- Zadělávané kedlubny
- Dušené kedlubny
- Koprová omáčka
- Pažitková omáčka
- Smetanová omáčka
- Rajčatová omáčka
- Řízký rajčatový kečup

STUJENÉ POKRMY /26

- Plněná vejce
- Sunkové závitky
- Dietní kuřeči pastika
- Kuřeči rosol
- Kuřeči salát s rýží a hráškem
- Kuřeči salát s těstovinami a hráškem

- Tvarohová pomazánka se sýrem
- Tvarohová pomazánka se zeleninou
- Masová pomazánka
- Šunková (salámová) péna
- Obloužené chlebičky
- Studená citronová omáčka
- Studená koprová omáčka
- Mrkvový salát s meruňkami
- Mrkvový salát s jablkem a smetanou
- Hlávkový salát s jogurtem
- Kedlubnový salát s bílým jogurtem
- Rajčatový salát

SLADKÉ POKRMY A DEZERTY /28

- Rýžový náyp s jablky
- Zemlovka s tvarohem
- Zemlovka s tvarohem a jablky
- Pískotové kostky s meruňkami
- Ovocné knedlíčky
- Šlehačový koláč s ovocem
- Tvarohový dort s ovocem (nepečený)
- Bananový dort
- Žlutouček větrníčky s krémem
- Ovocný kysel
- Jogurtové romance
- Dietní ovocný salát

NÁPOJE /31

- Jablčný nápoj
- Ovocný nápoj
- Pomerančový nápoj
- Smetanový drink

RECEPTY DOBRÉ KUCHYNĚ – SV. 1

**Libuše Vlachová
ŽALUDEČNÍ DIETA č. 1**

Fotografie Milan Havlíček
Obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová
Vydalo ALQ Plus s.r.o.
Výstaviště, pavilon Fontána, 170 05 Praha 7
v roce 1999
Odpovědná redaktorka Dana Řondíková
1. vydání – 32 stran
Výtiskla UNI GRAFIA, a.s., Praha
Podávání novinových zásilek povoleno
Českou poštou, s.p., OZ Střední Čechy v Praze,
č.j. NP-876/99-P ze dne 11. 3. 1999
Registrační značka: MK ČR 8185
Výhradní distribuce, předplatné a prodejna
ALQ Plus, s.r.o., PO BOX 607,
Výstaviště, pavilon Fontána 170 05 Praha 7
© Libuše Vlachová, 1999
Doporučená cena 33 Kč