

O B S A H

Předmluva ke čtvrtému vydání	5
I. Zásady správné výživy (Doc. MUDr. Josef Mašek)	7
Potřeba živin	9
Poruchy spotřeby živin	10
Jak správně jíst	12
Co jsou to živiny	13
Požívání potravin, trávení a vstřebávání	19
II. Hygiena v kuchyni a u stolu (Doc. MUDr. RNDr. Karel Halačka)	24
Nebezpečí z potravy	24
Péče o biologickou hodnotu	29
Péče o vhodné stolování	32
III. Slovníček poživatin a výrobků potravinářského průmyslu (M. Úlehlová-Tilschová)	33
IV. Základní předpisy v kostce (M. Úlehlová-Tilschová)	95
Polévky — desatero účelné úpravy	96
Úprava polévek	97
I. Polévky masové	97
a) vývary z masa	97
b) polévky s masem	97
polévka masová, tabulka č. 1	98
II. Polévky bezmasé	100
a) polévky zeleninové zasmažené	100
polévka zeleninová zasmažená, tabulka č. 2	100
b) polévky zeleninové zaprašené	101
polévka zeleninová zaprašená, tabulka č. 3	102
c) polévky zeleninové zatřepané	102
polévka zatřepaná, tabulka č. 4	104
d) různé rychlé polévky	104
e) polévky bramborové a luštěninové	106
Zavářky	108
hotové zavářky — tabulka č. 5	109
jednoduché domácí zavářky — tabulka č. 6	110
Přílohy	108
Omáčky	112
rychlé omáčky	112
teplé omáčky k zelenině	112
majonézy	113
jiné omáčky	113
omáčky, tabulka č. 7	114
Zelenina — desatero účelné úpravy	116
Úprava zeleniny	117
I. Zelenina syrová	117
a) přímo požívaná	117
b) upravená jako salát	117
saláty ze syrové zeleniny, tabulka č. 8	118
II. Zelenina vařená	120
a) připravená jako mozeček a v různé úpravě	120
b) teplá s máslem nebo omáčkou	121
vařená zelenina, tabulka č. 9	122

c) saláty z vařeného zeleniny	124
saláty z vařeného zeleniny, tabulka č. 10	124
III. Zelenina dušená	126
a) různá úprava zeleniny dušené	126
b) zelenina dušená plněná	128
zelenina dušená plněná, tabulka č. 11	128
IV. Zelenina smažená	130
a) v celku jako řízky	130
b) umletá jako karbanátky	130
V. Zelenina mražená	131
desatero účelné úpravy	131
předpisy na úpravu mražené zeleniny	132
Houby — patero účelné úpravy	134
Předpisy	134
Brambory — desatero účelné úpravy	135
Úprava bramborů	136
I. Brambory pečené	137
II. Brambory vařené	137
1. ve slupce	137
a) teplé	137
b) studené jako salát	137
c) zapečené	138
brambory zapečené, tabulka č. 12	139
d) bramborové těsto	139
bramborové těsto, tabulka č. 13	140
2. Brambory oškrábané	142
a) celé omaštěné	142
b) bramborová kaše	142
c) škubánky	142
III. Brambory smažené	143
IV. Různé bramborové pokrmy	143
Maso — osmero účelné úpravy	144
Úprava masa	144
I. Maso vařené	145
maso vařené, tabulka č. 14	146
II. Maso dušené	148
a) maso dušené v celku	148
b) roštěnky a kotlety	149
roštěnky a kotlety, tabulka č. 15	148
c) závitky neboli ptáčky	149
závitky neboli ptáčky, tabulka č. 16	150
d) guláše a podobné	149
guláše a podobné, tabulka č. 17	152
e) jiné maso dušené	150
III. Maso smažené — patero účelné úpravy	154
a) obalované v celku	154
maso smažené obalované, tabulka č. 18	155
b) maso smažené sekané	154
maso sekané smažené (i pečená sekanina), tabulka č. 19	156
IV. Maso rychle opékané a jiné	158
a) rychlé hovězí	158
rychlé hovězí, tabulka č. 20	159
b) jiné minutky a vnitřnosti	158
jiné minutky a vnitřnosti, tabulka č. 21	160
V. Maso na elektrickém roštu — desatero účelné úpravy	162
VI. Maso pečené v troubě — návod k úpravě	163
pečeně přírodní, tabulka č. 22	164
pečeně s nádivkou, tabulka č. 23	166
pečeně s omáčkou, tabulka č. 24	168

VII. Maso mražené	170
Zvěřina a drůbež	171
a) zvěřina srstnatá	171
b) zvěřina pernatá	171
c) drůbež	171
drůbež — předpisy	173
Ryby — patero účelné úpravy	174
Úprava ryb	174
I. Ryba vařená	174
ryba vařená, tabulka č. 25	175
II. Ryba dušená	175
ryba dušená — předpisy	175
III. Ryba smažená	176
IV. Ryba pečená	176
V. Ryba na rychlo opékaná	176
VI. Ryba mražená	177
VII. Různé rybí předpisy	177
Vejsce — patero účelné úpravy	180
Úprava vajec	180
I. Vejce vařená	180
a) ve skořápce	180
b) bez skořápky (ztracená)	181
II. Vejce na tuku	181
a) sázená	181
b) míchaná	182
c) vejce jako omelety	182
Luštěniny a vařivo — patero účelné úpravy	183
Předpisy na luštěninové pokrmy	183
Slaná úprava vařiva	184
Kaše	185
I. Kaše teplé	186
kaše teplé, tabulka č. 26	186
II. Kaše studené — flameri	188
kaše studené — flameri, tabulka č. 27	188
puddingy	189
krémy k flameri	190
III. Kaše zapečené — nákypy	192
kaše zapečené — nákypy, tabulka č. 28	192
šláké omáčky k nákypům	192
Moučníky	193
I. Moučníky vařené	193
a) těstoviny	193
těstoviny, tabulka č. 29	194
b) knedlíky a noky	195
knedlíky a noky, tabulka č. 30	196
knedlíky ovocné, tabulka č. 31	198
II. Moučníky smažené	200
moučníky smažené — lité, tabulka č. 32	200
(lívance, palačinky, trhanec)	200
III. Moučníky pečené	202
Pečivo	204
a) těsto kynuté	204
těsto kynuté, tabulka č. 33	206
tvary z kynutého těsta	208
drobenka a nádivky	210

b) těsto práškové	211
těsto práškové, tabulka č. 34	212
c) těsto piškotové	214
těsto piškotové, tabulka č. 35	215
d) těsto perníkové	214
e) těsto lístkové	216
f) těsto křehké	218
těsto křehké, tabulka č. 36	218
g) rychlé a levné dorty	220
Nápoje	221
Čaj ruský	221
Čaj šípkový	222
Káva zrnková	222
Káva z kávovinové směsi	222
Kakao	223
V. Všeochuť (M. Ůlehlová-Tilschová s kolektivem)	224
1. Z lidové kuchyně	224
2. Ze staročeské kuchyně	227
3. Slovenský koutek	228
4. Sovětský koutek	232
5. Z jiných zemí	236
6. Co k večěři po práci?	240
Předpisy na rychlé večeře	243
7. Co se sojou?	244
8. Co s kvasnicemi?	246
Cukroví s kvasnicemi	247
9. Co na chléb?	248
10. Co s bílky?	251
11. Co se zbytky?	253
12. Co z piškotů a oplatek?	256
13. Co rychle na desert?	258
VI. Zásady při sestavování jídelníčku (Dr M. Hrubá a RNDr M. Škopková) (Léto — podzim, zima — jaro)	260
Jídelní lístek: Léto — podzim	266
Jídelní lístek: Zima — jaro	272
Tabulky:	
1. Výživné hodnoty v důležitých potravinách	280
2. Tabulky záměn	282
I. Hlavní zdroje bílkovin	282
II. Hlavní zdroje tuků	283
III. Hlavní zdroje uhlovdanů	284
IV. Hlavní zdroje vápníku	285
V. Hlavní zdroje železa	286
VI. Hlavní zdroje vitamínu A a karotenu	287
VII. Hlavní zdroje vitamínu B ₁	288
VIII. Hlavní zdroje vitamínu B ₂	289
IX. Hlavní zdroje vitamínu C	290
VII. Zásady dětské výživy (MUDr Zdeňka Kunzová). — Jídelníček pro děti s před- pisy (Dr M. Hrubá a RNDr M. Škopková)	291
Množství a jakost dětské stravy	295
Výživa plodu, kojence a batolete	296
Potraviny v dětské výživě	301
Jídelníček pro děti předškolního věku:	
Léto — podzim	308
Zima — jaro	312

Předpisy k jídelníčkům pro děti	316
Polévky	316
Moučníky	317
Pokrmy bez masa	319
Pokrmy s masem	320
Pomazánky	322
Saláty	322

VIII. Léčebná výživa (MUDr Přemysl Doberský) s předpisy (Hana Skořepová) 324

Dieta při prudkém kataru žaludku	326
Dieta při vleklém žaludečním kataru se zvýšenou sekrecí a kyselostí žaludeční šťávy	326
Vhodné potraviny a pokrmy	327
Nevhodné potraviny a pokrmy	329
Jídelní lístek	330
Předpisy pokrmů	333
polévky	333
pokrmy z masa i bez masa	333
příkrmy	335
sladké pokrmy	335
moučníky, ovocné rosoly, kyselý, pyré	335
Dieta po operaci žaludku	336
Výběr potravin a pokrmů	337
poznámky ke kuchyňské přípravě	339
Jídelní lístek	340
Předpisy pokrmů	342
polévky	342
pokrmy z masa i bez masa	343
příkrmy	344
moučníky	345
Dieta při nedostatečném vylučování a snížení kyselosti žaludeční šťávy	345
Jídelní lístek	346
Předpisy pokrmů	349
Dieta při vředové nemoci žaludku nebo dvanáctníku v akutním stadiu (krvácející vřed)	350
Jídelní lístek	351
Předpisy pokrmů	352
polévky	352
pokrmy s masem i bez masa	353
sladké pokrmy	355
Dieta při akutních průjmových onemocněních	356
Dieta při chronických průjmech	356
Vhodné pokrmy	356
Nevhodné pokrmy	357
Dieta při zácpě	357
Dieta při akutních chorobách žlučníku	357
Dieta při chronických poruchách funkce žlučníku a při žlučových kaméních	359
Vhodné potraviny a pokrmy	359
Nevhodné potraviny a pokrmy	361
Jídelní lístek	361
Předpisy pokrmů	364
polévky	364
pokrmy z masa i bez masa	366
příkrmy	368
moučníky	369
různé	370
Dieta při infekční žloutence	370
Výživa v prvních dnech onemocnění	370
Zásady bílkovinné diety	370
Nevhodné pokrmy	371
Bílkovinná dieta — jídelní lístek	371

Předpisy pokrmů	374
polévky	374
pokrmý s masem i bez masa	374
příkrmy	375
sladké pokrmý, moučníky, ovocné kysely a rosoly	375
Dieta při nemocech srdečních	376
Dieta při vysokém krevním tlaku	377
Technologické poznámky k přípravě neslané diety	377
Tabulka: obsah sodíku ve 100 g potravin	378
Tabulka: obsah sodíku v obvyklých denních dávkách potravin	378
Ovocný odlehčovací den	379
Dieta při zánětu ledvin	379
Jídelní lístek pro neslanou dietu s omezením bílkovin	380
Jídelní lístek s hojností draslíku	387
Dieta při zánětu močových cest a močových (ledvinových) kamencích	388
Dieta při chudokrevnosti (anemii)	388
Předpisy pokrmů	388
Dieta při nemocech kožních	389
Dieta při nemocech nervových	389
Dieta při horečnatých onemocněních	389
Dieta diabetická (při cukrovce)	390
Příklad denního rozdělení potravin pro dva různé druhy diabetické diety	390
Dieta při dně	392
Dieta odtučňovací (újmová)	393
Denní rozvržení stravy s výběrem pokrmů	393
Jídelní lístek	395
Dieta výkrmná	398
Denní rozvržení stravy s výběrem pokrmů	398
Nejčastější chyby v našich dietách	399
Správná výživa těhotných žen	401
Výživa kojící matky	403
Výživa ve stáří	403
Organisace dietního stravování	404
Seznam diet podávaných v dietních jídelnách	404
Seznam diet pro menší dietní jídelny	405
Nový dietní systém pro nemocnice (tabulka)	407
IX. Hospodářská stránka přípravy pokrmů (Dr B. Solnářová)	408
Tabulky:	
I. V kterých potravinách získáme nejlevněji výživové složky	417
II. Výše odpadu při zpracování různých potravin	418
III. Uložení potravin	419
IV. Jak využijeme zbytků potravin a pokrmů	422
V. Dávky potravin pro jednu osobu	426
VI. Jak nastavíme, po případě nahradíme	427
Literatura	431
Rejstřík předpisů	433
Obsah	442