

OBSAH

Poučení pro nemocné 3

Dietní zásady při onemocnění hypertenzí 10

Polévky 14

- Rajská polévka 14
- Zeleninová polévka se sýrem feta 14
- Pórková polévka 15
- Kuřecí polévka s cizrnou 15

Ryby 16

- Pstruh na houbách v alobalu 16
- Kapr na zelenině 16
- Ryba v alobalu 17
- Lososové špízy se zeleninou a kari rýží 17
- Losos s bazalkovým pestem a bylinkovými bramborami 18

Drůbeží maso 19

- Barevný kuřecí špíz 19
- Kuře na medu 19
- Jogurtové kuře s rýží basmati 20
- Kuře na rozmarýnu se sýrem, dušená brokolice 20
- Kuřecí prsíčka, špenát s italským sýrem ricotta 20
- Barevné těstoviny s kuřecím masem 21
- Krůtí roláda se zeleninovou rýží 21
- Krůtí maso na pomerančích s rýží 22
- Brambory plněné mletým masem 22

Králičí maso 23

- Králík se špenátem 23
- Trampeký králík 23
- Králík na rozmarýnu 24
- Králík na česneku 24

Hovězí, vepřové, telecí maso 25

- Hovězí zapečené s cuketou a lilky 25
- Hovězí maso na olivách 25
- Vepřové maso na jablkách s cibulí a brusinkami 26
- Fazolky se zeleninou a telecím 26

Pokrmy bez masa 27

- Zapečené těstoviny s rajčatovou omáčkou 27
- Zapékaná zeleninová směs 27
- Těstoviny se zeleninou a balkánským sýrem 28
- Vegetariánská musaka 28
- Tofu špízy 29
- Zapečený květák s tofu 29

Saláty 30

- Salát Caprese 30
- Sýrový salát s jablkem a ananasem 30
- Hruškový salát s parmazánem 31
- Těstovinový salát s tuňákem 31
- Kuřecí salát s grapefruitem 31
- Kuřecí salát se zakysanou smetanou 32
- Salát z mrkve a pomeranče 32