

# Obsah

Jak jíst, abychom mohli dobře žít v seniorském věku . . . .	9
Desatero pro výživu ve stáří . . . . .	21
Kolik energie a živin? . . . . .	23
O receptech . . . . .	27

## **POLÉVKY**

Bramborová polévka . . . . .	32
Čočková polévka . . . . .	33
Dýňová polévka . . . . .	34
Chlebová polévka se sýrem . . . . .	35
Kuřecí polévka s rýží . . . . .	36
Mléčná polévka s koprem . . . . .	37
Rybí polévka . . . . .	38
Vločková polévka . . . . .	39
Zeleninová polévka s vejcem a krupicí . . . . .	40
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním . . . . .	41
Žampionová polévka krémová . . . . .	42

## **DRŮBEŽ**

Králičí stehna na zelenině . . . . .	44
Krůtí prsa na tymiánu . . . . .	45
Krůtí rolka . . . . .	46
Krůtí plátky na bylinkách . . . . .	47
Kuře na paprice . . . . .	48
Kuře na pórku . . . . .	49
Kuře v alobalu se zakysanou smetanou . . . . .	50
Kuře pečené s nádivkou . . . . .	51

## **HOVĚZÍ MASO**

Hovězí dušené na rajčatech . . . . .	54
Hovězí guláš . . . . .	55
Hovězí roštěnky na protlaku . . . . .	56

Hovězí se zeleninou . . . . .	57
Hovězí závitky se šunkou a sýrem . . . . .	58
Kopřová omáčka s hovězím masem . . . . .	59
Přírodní roštěnka . . . . .	60

### **VEPŘOVÉ MASO**

Vepřové maso s brokolicí . . . . .	62
Vepřové maso s lilkem . . . . .	63
Vepřové plátky s celerem . . . . .	64
Vepřové plátky v alobalu . . . . .	65
Vepřová pečeně s jablky . . . . .	66
Vepřové v mrkvi . . . . .	67
Závitky z vepřového masa . . . . .	68
Zapečené vepřové plátky se sýrem . . . . .	69

### **MLETÉ MASO**

Klopsy s rajčatovou omáčkou . . . . .	72
Karbanátky se sýrem . . . . .	73
Plněné rolky z mletého masa . . . . .	74
Masová haše . . . . .	75
Masové kuličky . . . . .	76
Mleté maso v cuketě . . . . .	77
Zapečené mleté maso s bramborami . . . . .	78

### **RYBY**

Filet z kapra s pažitkou . . . . .	80
Kapr v alobalu . . . . .	81
Kapr na kmíně . . . . .	82
Losos se sýrovou omáčkou . . . . .	83
Mořská štika v citronovém bešamelu . . . . .	84
Pstruh s bylinkami . . . . .	85
Treska zapečená se sýrem . . . . .	86
Treska s rajčaty . . . . .	87

### **LUŠTĚNINY A ZELENINA**

Brokolice se sýrovou omáčkou . . . . .	90
Dýně na smetaně . . . . .	91

Čočka červená se šunkou . . . . .	92
Čočka se zeleninou . . . . .	93
Fazole mungo s masem . . . . .	94
Fazolky na smetaně . . . . .	95
Květákový nákyp . . . . .	96
Zapečené cukety . . . . .	97
Zapečený pórek . . . . .	98
Zeleninové karbanátky . . . . .	99

### **TĚSTOVINY, RÝŽE, POHANKA**

Pohanka s cuketou a sušenými rajčaty . . . . .	102
Pohanka s vepřovým masem . . . . .	103
Rýže s kuřecím masem a mrkví . . . . .	104
Rýže s cuketou a kuřecím masem . . . . .	105
Špagety se špenátem . . . . .	106
Těstoviny se sýrovou omáčkou . . . . .	107
Zapečené těstoviny se zeleninou . . . . .	108
Zapečená rýže s rajčaty . . . . .	109

### **SALÁTY**

Červená řepa s jablky . . . . .	112
Červená řepa s kyselou okurkou . . . . .	113
Ledový salát s kořenovou zeleninou . . . . .	114
Ledový salát s rajčaty . . . . .	115
Mrkvovo-celerový salát . . . . .	116
Míchaný salát se sýrem . . . . .	117
Okurkový salát s jogurtem a koprem . . . . .	118
Okurkový salát s Cottage . . . . .	119
Rajčatový salát s koriandrem . . . . .	120
Topinamburový salát s jablky . . . . .	121

### **POMAZÁNKY**

Brokolicová pomazánka . . . . .	124
Budapešťská pomazánka . . . . .	125
Celerová pomazánka . . . . .	126
Mrkvová pomazánka s žervé . . . . .	127

Pomazánka z červené řepy . . . . .	128
Rybí pomazánka z filé . . . . .	129
Ředkvičková pomazánka . . . . .	130
Tuňáková pomazánka . . . . .	131
Tvarohová pomazánka se sýrem . . . . .	132
Vaječná pomazánka . . . . .	133

### **SLADKÁ JÍDLA**

Bramborové šišky s mákem . . . . .	136
Jáhlová kaše s rozinkami a čokoládou. . . . .	137
Krupicová kaše . . . . .	138
Palačinky s citronem . . . . .	139
Tvarohové knedlíky s jahodami. . . . .	140
Tvarohový trhanec s meruňkovou přesnídávkou . . . . .	141
Žemlovka s tvarohem . . . . .	142

### **MOUČNÍKY**

Drobenkový koláč se švestkami . . . . .	144
Křehký koláč s tvarohem . . . . .	145
Meruňkový koláč s tvarohem. . . . .	146
Nepečený dort s jahodami . . . . .	147
Piškotový dort s banánem . . . . .	148
Zmrzlina tvarohová . . . . .	149

### **PŘÍLOHY**

Bramborové noky. . . . .	152
Jemný knedlík. . . . .	153
Máslové noky. . . . .	154
Škubánky . . . . .	155

Jak dobře může vypadat jídelníček i ve vysokém stáří. . . .	156
Použitá literatura . . . . .	158