

OBSAH

Poučení pro nemocné	3	Zapečený květák s brokolicí	27
Zásady stravování, výběr potravin, recepty	14	Papriky plněné balkánským sýrem	27
Tabulka výživových hodnot potravin	17	Salát s listy pampelišky	28
Polévky	21	Šopský salát s balkánským sýrem a jogurtem	28
Polévka bramborová třená	21	Sýrový salát s ananasem	28
Polévka zelná	21	Studená kuchyně	29
Polévka chlebová se sýrem	21	Pomazánka ze sardinek a tvarohu	29
Polévka kulajda	22	Nakládaný hermelín	29
Žampionový krém v sýrové krustě	22	Sýrová roláda	29
Jídla z masa	23	Tvarohová rozhuda	30
Klokan (nebo hovězí maso) na smetaně	23	Sýrová pěna	30
Kapusta dušená s vepřovým masem	23	Sladká jídla a moučníky	31
Kuře na paprice	24	Ovocné tvarohové knedlíky	31
Provensálské filé gratinované se zeleninou	24	Nudle s mákem	31
Kuřecí stehno v pikantní krustě	24	Škubánky s mákem	31
Bezmasá jídla	25	Palačinky s tvarohem	32
Sýrové palačinky	25	Tvarohová bábovka	32
Sýrová omeleta	25	Ořechové rohlíky	33
Brambory se sýrem	25	Makovec	33
Zelenina a saláty	26	Mandlové hrudky	33
Fazolové lusky se smetanou a sýrem	26	Tvarohové šátečky	34
Vařená brokolice	26	Sypaný koláč	
Zapečená brokolice se sýrem	26	- hrnkový recept	34