
OBSAH

Slovo lékaře /5

Několik doporučení úvodem /11

Pomazánky

Tvarohová pomazánka s primátorem /19

Tvarohová pomazánka s nivou /20

Tvarohová pomazánka se sýrem /20

Tvarohová pomazánka s pivním sýrem /20

Tvarohová pomazánka se šunkou /21

Tvarohová pomazánka se šunkou a vejcem /21

Tvarohová pomazánka s vejci /21

Tvarohová pomazánka s vejcem a pažitkou /22

Liptovský sýr /23

Liptovský tvaroh /23

Tvaroh s kečupem /23

Tvarohová pomazánka s vlákninou /24

Tvarohová pomazánka s naťovou cibulkou /24

Rozhuda s cibulí a pažitkou /24

Tvarohová pomazánka s bylinkami /25

Tvarohová pomazánka s kapií /25

Tvarohová pomazánka s karotkou /26

Tvarohová pomazánka s jablky /26

Pomazánka z krémového sýra s koprem /26

Pomazánka z krémového sýra s křenem /27

Pomazánka z krémového sýra a dietního salámu /27

Pomazánka z krémového sýra s ořechy /28

Pomazánka z krémového sýra a sardinek /28

Sýrová pomazánka s jablky /28

Hermelínová pomazánka /29

Hermelínová pomazánka s jablky /29

Pochoutková sýrová pomazánka /30

Sýrová pomazánka s ořechy /30

-
- Brynzová pomazánka /30
Sýrová pomazánka s kapií /31
Jemná pomazánka z taveného sýra /31
Pomazánka z taveného sýra s Juniorem /32
Sýrová pomazánka s česnekem a vejci /32
Pomazánka z taveného sýra se sardelovou pastou /32
Sýrová pomazánka se sardinkami /33
Pomazánka ze sardinek /33
Rybí pomazánka s vlákninou /33
Pomazánka z uzené makrely /34
Pomazánka z rybího filé /35
Pomazánka z ryb v tomatě /35
Vajíčková pomazánka se sýrem /35
Vajíčková pomazánka se sýrem a pažitkou /36
Vajíčková pomazánka pikantní /36
Vajíčková pomazánka /36
Vajíčková pomazánka s česnekem /37
Drožďová pomazánka s vejcem /37
Drožďová pomazánka se sýrem /38
Drožďová pomazánka s kopřivami /38
Kapustová pomazánka s droždím /38
Pórková pomazánka s droždím /39
Karoťková pomazánka s krémovým sýrem /40
Karoťková pomazánka s kysanou smetanou /40
Pomazánka z celeru a mrkve /40
Celerová pomazánka se sýrem /41
Celerová pomazánka s vejcem /41
Pomazánka s ředkvičkami /41
Pomazánka s ředkvičkami a nivou /42
Pomazánka z ředkviček a tvarohu /42
Pomazánka z ředkviček a taveného sýra /42
Pomazánka s paprikou a křenem /43
Pórková pomazánka /43
Rajčatová pomazánka /44
Pomazánka z fazolových lusků /44
Salátová pomazánka /44

-
- Pomazánka z baklažánů a rajčinových paprik /45
Zeleninová pomazánka /45
Pomazánka z paštiky /45
Salámová pomazánka /46
Šunková pěna /46
Pikantní směs /47

Tvarohové krémy a pěny

- Tvarohový krém s ovocem /48
Tvarohový krém s pomerančem /48
Tvarohový krém s citrónem /49
Tvarohový krém s mrkví /49
Jablkový krém /49
Jahodový krém /50
Banánový krém /51
Banánový tvaroh s kiwi /51
Rybízový krém /51
Ostružinový krém /52
Tvaroh s medem /52
Tvarohová pěna s ovocem /52
Krémový sýr s jablky /53

Saláty

- Sýrový salát /54
Přesnídávkový sýrový salát /55
Sýrový salát se zeleninou /55
Sýrový salát dánský /55
Sýrový salát holandský /56
Sýrový salát s ovocem /56
Celerový salát s kapií /57
Mrkev s kukuřicí a jogurtem /57
Mrkvový salát s rajčaty /57
Mrkvový salát s banánem /58

Mrkvový salát s medem /58
Mrkvový salát s jablky /58
Kedlubnový salát /59
Kedlubny v jogurtové zálivce /59
Kedlubnový salát s ořechy /59
Salát z kysaného zelí /60
Salát z kysaného zelí a smetany /60
Zelný salát se žampiony /60
Zelný salát s křenem /61
Zelný salát s brusinkami /61
Jarní salát /62
Pampeliškový salát /62
Pampelišky se smetanou /62
Zeleninový salát s hrachovými lusky /63
Květákový jogurt /63
Salát z fazolek s jogurtem /63
Salát ze zelené lahůdkové cibulky
s uzenou makrelou /64
Zeleninový salát Emilio /64
Zeleninový salát /65
Zeleninový salát míchaný /65
Míchaný zeleninový salát s bylinkami /65
Pomerančový salát /66
Hruškový salát /66
Čekankový salát s broskvemi /67
Ovocný salát z jablek a višně /67
Ovocný salát zimní /67
Ovocný salát s jogurtem /68
Ovocný salát /69
Švestkový salát /69
Salát z třešní a višně /70
Meruňkový salát /70
Malinový salát /70
Broskovový salát /71
Zelený ovocný salát /71
Červený ovocný salát I /72

-
- Červený ovocný salát II /72
Salát z melounu a hroznového vína /73
Salát z čerstvého ovoce /73

Zeleninové svačiny

- Okurka plněná koprovým sýrem /74
Zelená paprika plněná sýrovou pěnou /75
Plněná rajčata se sýrem /75
Plněná rajčata se šunkou a hráškem /76
Rajčata míchaná s vejci /76
Rajčata plněná ředkvičkami /76
Rajčata plněná nivou /77
Strouhaná mrkev s hruškou /78
Chléb s karotkou a pomerančem /78
Chléb s jablky a mrkví /78
Zeleninový talíř /79
Míchaná syrová zelenina /79
Míchaná syrová zelenina s jogurtem
nebo smetanou /80
Hořčicový dip /81
Sýrový dip /81
Vaječný dip /81
Šunkový dip /81
Řeřichový dip /82
Bylinkový dip /82

Ovocné svačiny

- Eidam s jablky /83
Hruška se sýrovou kuličkou /84
Ovocný špíz /84
Jablkový pohár /84
Dušená jablka s krémem /85
Plněná jablka /85

Plněný pomeranč	/86
Plněný grapefruit	/86
Jahodové chuťovky	/87
Jahodová mísa	/88
Mléčná jahodová polévka	/88
Meruňková polévka	/88
Malinový pohár	/89
Ostružinový pohár	/89
Rybízový pohár	/90
Pohár s borůvkami	/90
Hrušky s vanilkovým krémem	/91
Jogurt s ananasem	/91
Jogurt s jahodami	/91
Jogurt s malinami	/92
Jogurt s jablkem a primátorem	/92
Jablkový dezert	/92
Jahodový rosol	/93
Jahodový rosol se smetanou	/93
Ananasový rosol	/94
Míchané ovoce pod sklem	/94
Pohár s pomerančem a meruňkami	/95
Ovocný dezert s kysanou smetanou	/95
Broskvový dezert	/96
Jablkový dezert s krémem	/96
Plněné hrušky	/97
Hrušky s čokoládou	/97
Hruškový dezert s kokosem	/97
Pečené hrušky	/98
Pečená jablka	/98

Toasty, sendviče

Sýrový toast	/99
Toasty s ovocným tvarohem	/100
Plněná veka	/100
Plněná žemle	/100

Holandská žemle /101
Sýrová roláda /101

Moučníky

Závin z tvarohového těsta s letními jablky /103
Rychlý ovocný koláč /104
Rychlé řezy se švestkami /104
Kynutý koláč s borůvkami /105
Borůvkový koláč s tvarohem /105
Rebarborový koláč /106
Rybízový koláč se sněhem /107
Bublanina s třešněmi /108
Vločkové pečivo /108
Chrupinky z tvarohového těsta /109
Biokysové řezy /110
Tvarohová bábovka /110
Tvarohová bublanina /110
Jahodové dortíčky pod sklem /111
Rychlé meruňkové koláčky /112
Jablka v županu /112
Tvarohové lívanečky se zavařeninou /113
Omelety s jahodami /113

Müsli

Ovocné müsli /114
Jablečné müsli /114
Müsli s jahodami /115
Müsli s pomerančem /115
Müsli s banánem /115
Čokoládové müsli /116
Müsli z cornflakes /116
Ovesné vločky v mléce /117
Pražené ovesné vločky s pomerančem /117

Ochucená másla

Medové máslo /118

Čokoládové máslo /118

Třešňové máslo /118

Hrozinkové máslo /119