

# Obsah

<b>SLOVO LÉKAŘE</b> . . . . .	3
<b>NĚKOLIK SLOV ÚVODEM</b> . . . . .	5
<i>Co pomůže diabetikům v počátečním stadiu onemocnění k uzdravení</i> . . . . .	7
<i>Čeho se musí diabetik vyvarovat</i> . . . . .	8
<i>Sladidla používaná při diabetes mellitus</i> . . . . .	9
<i>Schéματα dávek uhlovdanů (sacharidů) v jednotlivých dietách</i> . . . . .	11
<i>Odměrování surovin</i> . . . . .	27
<b>POLÉVKY</b> . . . . .	28
Bulharská polévka . . . . .	28
Česneková polévka s bramborem . . . . .	28
Celerová polévka . . . . .	29
Droždňová polévka . . . . .	29
Drůbková polévka s nudlemi . . . . .	29
Drůbková polévka s rýží . . . . .	30
Hovězí polévka s játrovou rýží . . . . .	30
Hašé polévka . . . . .	31
Hovězí polévka s masem . . . . .	31
Hovězí polévka s rýží . . . . .	31
Hovězí polévka s krupicovými noky . . . . .	32
Hovězí polévka s těstovinami . . . . .	32
Italská polévka . . . . .	32
Kmínová polévka s vejcem . . . . .	33
Kapustová polévka s brambory . . . . .	33
Kapustová polévka s klobásou . . . . .	33
Jaternicová polévka . . . . .	34
Ragú polévka . . . . .	34
Rajčatová polévka s rýží . . . . .	35
Rajčatová polévka s těstovinou . . . . .	35
Rajčatová polévka s česnekem a bramborem . . . . .	35
Rybí polévka . . . . .	35
Rybí polévka vývarová . . . . .	36
Špenátová polévka . . . . .	36
Vločková polévka . . . . .	37
Zeleninová polévka s krupicí . . . . .	37
Zeleninová polévka s vejci . . . . .	37
Polévka z kostí s kapáním . . . . .	38
Polévka z kysaného zelí s uzeninou . . . . .	38

Uzená polévka s bramborem . . . . .	38
Uzená polévka s kroupami . . . . .	39
Uzená polévka s rýží . . . . .	39
Uzená polévka s opraženým chlebem . . . . .	39
Zapražená polévka . . . . .	40
Zeleninová polévka . . . . .	40
<b>ZAVÁŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK . . . . .</b>	<b>41</b>
Chléb nasucho orestovaný . . . . .	41
Kapání do polévky . . . . .	41
Kroupy do polévky . . . . .	41
Krupice . . . . .	42
Droždové nočky . . . . .	42
Krupicové noky . . . . .	42
Sýrové nočky . . . . .	42
Vařená rýže . . . . .	43
Strouhánek . . . . .	43
Vaječný svitek . . . . .	43
Polévkové těstoviny . . . . .	44
Sušená žemle . . . . .	44
<b>HOVĚZÍ MASO . . . . .</b>	<b>45</b>
Biřtek . . . . .	45
Hovězí po zahradnicku . . . . .	45
Hovězí dušené v mrkvi . . . . .	45
Hovězí guláš . . . . .	46
Moravský guláš . . . . .	46
Hovězí znojemský guláš . . . . .	47
Hovězí na celeru . . . . .	47
<i>Hovězí pečeně . . . . .</i>	<i>48</i>
Hovězí pečeně bulharská . . . . .	48
Myslivecká pečeně . . . . .	48
Hovězí debrecínská pečeně . . . . .	49
Hovězí pečeně cikánská . . . . .	49
Hovězí na hořčici . . . . .	49
Hovězí pečeně na kari . . . . .	50
Hovězí pečeně na čerstvých houbách . . . . .	50
Hovězí pečeně na rajčatech . . . . .	51
Hovězí pečeně na slanině . . . . .	51
Hovězí pečeně na houbách . . . . .	51
Hovězí na zázvoru . . . . .	52
Hovězí po orientálsku . . . . .	52
Hovězí na česneku . . . . .	53
Hovězí pečeně po zahradnicku . . . . .	53
Hovězí pečeně špikovaná . . . . .	53
Hovězí pečeně přírodní . . . . .	54

Štěpánská hovězí pečeně . . . . .	54
Svíčková na smetaně . . . . .	54
<i>Hovězí plátky a roštěnky</i> . . . . .	55
Hovězí plátek na kmině . . . . .	55
Hovězí plátek po pražsku . . . . .	55
Hovězí plátek zbojnický . . . . .	56
Cikánská roštěná . . . . .	56
Přírodní roštěná . . . . .	57
Pikantní roštěná . . . . .	57
Švédská roštěná . . . . .	57
Znojemská roštěná . . . . .	58
Španělský ptáček . . . . .	58
<b>TELECÍ MASO</b> . . . . .	59
Přírodní telecí řízek . . . . .	59
Telecí řízek smažený . . . . .	59
Telecí guláš . . . . .	59
Telecí na houbách . . . . .	60
Telecí na hrášku . . . . .	60
Telecí na paprice . . . . .	60
Telecí na rajčatech . . . . .	61
Telecí na sardeli . . . . .	61
Telecí dušené s květákem . . . . .	61
Telecí na způsob bažanta . . . . .	62
Telecí na žampionech . . . . .	62
Telecí v mrkvi . . . . .	62
Telecí závin . . . . .	63
Karlovarský telecí závin . . . . .	63
Závitok s telecími párky . . . . .	64
<i>Telecí pečeně</i> . . . . .	64
Přírodní pečeně . . . . .	64
Pečeně po italsku . . . . .	64
Pečeně po pražsku . . . . .	65
Pečeně na vídeňský způsob . . . . .	65
Zahradnická pečeně . . . . .	66
Špikovaná pečeně I . . . . .	66
Špikovaná pečeně II . . . . .	66
Pečeně protýkaná zeleninou . . . . .	67
Telecí hrudí holštýnské . . . . .	67
<b>VEPŘOVÉ MASO</b> . . . . .	68
Vepřové ražniči . . . . .	68
Smažený vepřový řízek . . . . .	68
Vepřový závin . . . . .	68
Přírodní vepřová pečeně . . . . .	69

Selská vepřová pečeně . . . . .	69
Debrecínská pečeně . . . . .	69
Vepřová pečeně na zázvoru . . . . .	70
Vepřová pečeně pikantní . . . . .	70
Vepřová pečeně protýkaná salámem a mrkví . . . . .	70
Vepřové na kmíně . . . . .	71
Vepřové na celeru . . . . .	71
Vepřové na hořčici . . . . .	71
Vepřové plátky na houbách . . . . .	72
Vepřové plátky na zelenině . . . . .	72
Vepřové na paprice . . . . .	73
Vepřové po myslivecku . . . . .	73
Vepřové v kvěťáku . . . . .	73
Vepřové v kapustě . . . . .	74
Vepřové v mrkví . . . . .	74
Cikánský guláš . . . . .	74
Segedínský guláš . . . . .	75
Uherský guláš . . . . .	75
Ovar s křenem . . . . .	75
Uzené maso pečené . . . . .	76
Uzené maso vařené . . . . .	76
<b>MLETÉ MASO . . . . .</b>	<b>77</b>
Pečený karbanátek . . . . .	77
Klopsy na rajčatech . . . . .	77
Karbanátek smažený . . . . .	78
Čevabčiči . . . . .	78
Vepřenky s cibulí . . . . .	78
Sekaný máslový řízek . . . . .	79
Masové krokety . . . . .	79
Masový nákyp . . . . .	79
Sekaná pečeně . . . . .	80
Sekaná pečeně štěpánská . . . . .	80
Bulharské masové noky . . . . .	80
Masová haše . . . . .	81
<b>RYBY . . . . .</b>	<b>82</b>
Kapr vařený . . . . .	82
Kapr dušený . . . . .	82
Kapr smažený . . . . .	82
Kapr na kmíně . . . . .	83
Kapr namodro . . . . .	83
Kapr na paprice . . . . .	83
Kapr po italsku . . . . .	84
Rybí filé na rajčatovém protlaku . . . . .	84
Rybí filé dušené . . . . .	84
Rybí filé pečené . . . . .	85

Rybí filé po jadransku . . . . .	85
Zapečené rybí filé se sýrem . . . . .	85
Rybí filé s jablky . . . . .	86
Smažené rybí filé . . . . .	86
<b>DRŮBEŽ . . . . .</b>	<b>87</b>
Kuře na česneku . . . . .	87
Kuře na žampionech . . . . .	87
Kuře pečené . . . . .	87
Kuře pečené na slanině . . . . .	88
Krůta dušená na másle . . . . .	88
<b>JEHNĚČÍ A SKOPOVÉ MASO . . . . .</b>	<b>89</b>
Jehněčí pečeně . . . . .	89
Skopový guláš . . . . .	89
Skopová kýta na česneku . . . . .	90
Skopové na majoránce . . . . .	90
<b>MÍŠENÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>91</b>
Brambory zapečené s uzeným masem . . . . .	91
Džuveč s masem . . . . .	91
Dušená kapusta s masem . . . . .	92
Kapusta zapečená s uzeninou . . . . .	92
Smažené kapustové karbanátky . . . . .	92
Kapustový karbanátek pečený . . . . .	93
Plněná rajčata . . . . .	93
Květák zapečený s uzeninou . . . . .	93
Květák s rýží a masem . . . . .	94
Zeleninové lečo . . . . .	94
Plněné papriky v rajčatové omáčce . . . . .	94
Kapustový závitek . . . . .	95
Zelný závitek . . . . .	95
Střapačky se zelím . . . . .	96
Nové brambory s tvarohem . . . . .	96
Vaječná omeleta se salámem . . . . .	96
Vaječná omeleta s hráškem . . . . .	97
Zelenina s masem a vejci . . . . .	97
Kološvárské zelí . . . . .	97
<b>PŘÍLOHY K POKRMŮM . . . . .</b>	<b>98</b>
Vařené brambory . . . . .	98
Pečené brambory . . . . .	98
Bramborový knedlík . . . . .	98
Bramborová kaše . . . . .	99
Chlupaté knedlíky . . . . .	99
Bramborový salát . . . . .	99
Houskový knedlík . . . . .	100

Dušená rýže . . . . .	100
Vařené těstoviny . . . . .	100
Dušené zelené fazolky . . . . .	101
Dušený hrášek . . . . .	101
Dušená mrkev . . . . .	101
Dušená mrkev s česnekem . . . . .	102
Dušená mrkev s hráškem . . . . .	102
Dušený pórek . . . . .	102
Pórek s vejci . . . . .	102
Dušený špenát . . . . .	103
Dušené hlávkové zeli . . . . .	103
Dušená míchaná zelenina . . . . .	104
Dušené kedlubnové zeli . . . . .	104
Dušené kysané zeli . . . . .	104
<b>SALÁTY . . . . .</b>	<b>105</b>
Celerový salát . . . . .	105
Celerový salát s jablky . . . . .	105
Fazolkový salát I . . . . .	106
Fazolkový salát II . . . . .	106
Hlávkový salát . . . . .	106
Květákový salát . . . . .	107
Mrkvový salát . . . . .	107
Mrkvový salát s celerem . . . . .	107
Mrkvový salát s jablky . . . . .	108
Mrkvový salát s meruňkami . . . . .	108
Mrkvový salát s kysaným zelím . . . . .	108
Mrkvový salát s křenem . . . . .	109
Mrkvový salát s čekankovými puky . . . . .	109
Okurkový salát . . . . .	109
Okurkový salát s biokysem . . . . .	110
Okurkový salát s česnekem . . . . .	110
Okurkový salát s rajčaty . . . . .	110
Rajčata . . . . .	111
Ředkvičky . . . . .	111
Rajčatový salát . . . . .	111
Ředkvičkový salát . . . . .	111
Šopský salát . . . . .	112
Salát z červené řepy . . . . .	112
Salát z kysaného zeli . . . . .	112
Salát z čerstvého zeli . . . . .	113
Salát ze zeli se slaninou . . . . .	113
Salát z paprik a rajčat . . . . .	113
Salát zeleninový I . . . . .	114
Salát zeleninový II . . . . .	114
Salát zeleninový III . . . . .	114

<b>OSTATNÍ PŘÍLOHY</b> . . . . .	115
Krajiček chleba I . . . . .	115
Krajiček chleba II . . . . .	115
Krajiček neslaného chleba I . . . . .	115
Krajiček neslaného chleba II . . . . .	115
Rohlík . . . . .	115
Veka bílá . . . . .	115
<b>STUDENÉ POKRMY</b> . . . . .	116
Pečené kuře nastudeno . . . . .	116
Olejovky s cibulí . . . . .	116
Jemné párky . . . . .	116
Drůbeží párky . . . . .	117
Telecí párky . . . . .	117
Játrová paštika . . . . .	117
Cikánská pečeně . . . . .	117
Studená telecí pečeně . . . . .	118
Studená vepřová pečeně . . . . .	118
Šunková pěna . . . . .	118
Masová pomazánka . . . . .	119
Salámová pomazánka s vejcem . . . . .	119
Sýrová pomazánka s česnekem . . . . .	119
Sýrová pomazánka se salámem . . . . .	120
Sýrová pomazánka se šunkou . . . . .	120
Sýrová pomazánka s tvarohem . . . . .	120
Švédská pomazánka . . . . .	121
Vaječná pomazánka s droždím . . . . .	121
Pomazánka z nivy . . . . .	121
Pomazánka z rybího filé . . . . .	122
Pomazánka z taveného sýra . . . . .	122
<b>VAJEČNÉ POKRMY</b> . . . . .	123
Michaná vejce na cibulce . . . . .	123
Vejce naměkko nebo natvrdo vařená . . . . .	123
Michaná vejce s českým salámem . . . . .	124
Plněná vejce . . . . .	124
<b>DIABETICKÉ SLADKOSTI</b> . . . . .	125
Plněná jablka pečená . . . . .	125
Dušená jablka lisovaná . . . . .	125
Strouhaná jablka . . . . .	125
Jablečný kompot . . . . .	126
Jablečný rosol . . . . .	126
<b>DOSLOV</b> . . . . .	127
<i>Použitá literatura</i> . . . . .	127