

SLOVO LÉKAŘE

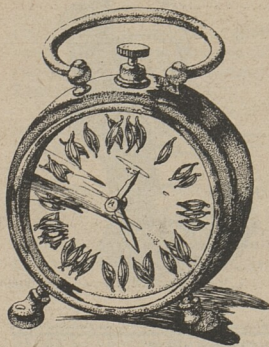
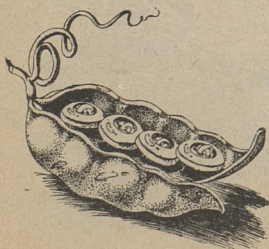
CHUTNÉ A ZDRAVÉ NÁPOJE

ČAJE

- Jablečný čaj
- Kozlíkový čaj
- Meduňkový čaj
- Pomerančový čaj I
- Pomerančový čaj II
- Šípkový čaj
- Voňavý čaj

LÉČIVÉ ČAJE

- Alvisan-neo
- Betulan
- Diabetan
- Pulmoran
- Reduktan
- Species cholagogae planta
- Species diureticae planta
- Species laxantes planta
- Species pectorales planta
- Species urologicae planta
- Stomaran
- Thé salvat
- Tormentan
- Valofyt-neo



SIRUPY

- Základní předpis cukrového sirupu bez příchuti
- Růžový cukrový sirup
- Mařinkový cukrový sirup
- Citronový cukrový sirup
- Grapefruitový cukrový sirup
- Pomerančový cukrový sirup
- Zázvorový cukrový sirup

LIMONÁDY

- Růžová limonáda
- Mařinková limonáda
- Citronová limonáda
- Grapefruitová limonáda
- Pomerančová limonáda

DŽUSY

- Džus z černého či červeného rybízu
- Džus z jablek
- Džus z jablek a broskví
- Džus z jablek a meruněk
- Džus z jahod
- Džus z karotky
- Džus z rajčat

Džus z reвенě

LIHUPROSTÉ STUDENÉ PUNČE

- Jablečný punč
- Jahodový punč
- Ovocný punč
- Vanilkový punč

LIHUPROSTÉ BOWLE

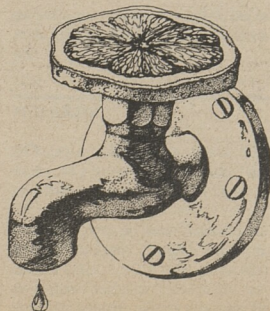
- Jablečná bowle
- Malinová bowle
- Okurková bowle
- Rajčatová bowle
- Reveňová bowle

ZMRZLINOVÉ NÁPOJE

- Mražený čaj
- Mražená čokoláda
- Mražená káva
- Mražený ovocný nápoj

TEPLÉ MLÉČNÉ NÁPOJE

- Švédský čaj
- Citronový čaj se slehačkou
- Vaječný čaj
- Horké mléko se zázvorovou příchutí
- Mléčný bílý punč





## STUDENÉ MLÉČNÉ NÁPOJE

Mléko se sodovkou  
Zázvorové mléko  
Jogurtové mléko  
Citronové mléko  
Pomerančové mléko

## OSVĚDČENÉ BRAMBORY

### BRAMBOROVÉ POLÉVKY

Nezatěžující  
Pro nemocné a rekonvalescenty  
Jemná  
Výživná s ovesnými vločkami  
S kopřivami  
Fancouzská  
Holandská  
Italská  
Slovácká  
Skotská

### BRAMBOROVÁ JÍDLA K OBĚDU I K VEČEŘI

Dušené brambory s rajčaty  
Dušené brambory se zeleninou  
Pečené brambory s tvarohem  
Pečené brambory se šunkou a sýrem  
Zapečené brambory se špenátem  
Zapečené brambory s uzenou rybou

Zapečené brambory se zeleninou  
a masem  
Bramborový závin s masem  
Bramborové tašky s masem  
Bramborové taštičky se špenátem  
Halušky s brynzou  
Brambory na smetaně s houbami  
Brambory na smetaně s vejcem  
Vejce v bramborové kaši  
Plněné brambory po bulharsku  
Zapečená bramborová drobenina  
s houbami  
Bramborový džuveč  
Bramborový smrčí hřbet  
Bramborové placičky se sýrem  
Katalánské brambory

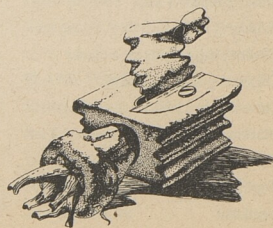


### MOUČNÍKY Z BRAMBOR

Bramborové šátečky  
Bramborový makovec  
Bramborový koláč  
Plněné bramborové rohlíky  
Bramborové preclíky

## ZELENINOVÁ JÍDLA

Baklažány (lilek jedlý)  
s česnekovou omáčkou  
Brukev plněná masem  
Brukev po švýcarsku  
Celer s bramborovou kaší  
Celer opečený s uzeným masem  
Celer zapečený s bramborem  
a uzeninou  
Cibulky po tramsku  
Cibule na paprice  
Cibule dušená v kysaném zeli  
Červená řepa jako nákyj  
Fazolky na kopru  
Fazolky po zahradnicku  
Zapečený hrášek  
Houby po italsku  
Houby po finsku  
Kapustové závitky  
Kapustičky zapékané s rýží  
Kapustový prejt s masem  
Květák po italsku  
Květák sicilánský  
Květák pikantní  
Květák neapolský  
Mrkev se špagetami  
Mrkev po orientálsku  
Mrkev s vejcem v koprové omáčce  
Okurky dušené  
Okurky po švýcarsku  
Papriky plněné houbami  
Papriková směs s dobromyslem  
Pór smažený v sýrovém těstíčku

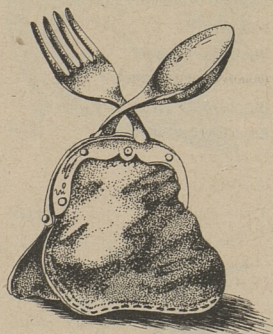


Pór zapékaný s makaróny  
a zbytkem masa  
Pór s rýží  
Rajčata smažená  
Rajčata plněná sýrem  
Rajčata plněná hráškem  
Ředkvičkový nákyp  
Špenátové livanečky  
Špenátový nákyp s nudlemi  
Špenátová hnízdečka  
Tykev s brynzou  
Tykev po maďarsku  
Tykev po římsku  
Tykev po španělsku  
Tykev po švýcarsku  
Zeleninový guláš  
Zelné listy plněné rýží s houbami  
Zelí dušené s těstovinami  
Zelí červené na bílém víně  
Zelí skládané  
Zelí kysané zapékané  
s bramborovou kaší

## NETRADIČNÍ ZELENINOVÉ SALÁTY

Anglický salát  
Bulharský salát  
Čínský salát čekankový  
Francouzský pampeliškový salát  
Italský rajčatový salát  
Maďarský salát  
Rakouský salát  
Rumunský fazolkový salát  
Řecký salát  
Srbský květákový salát  
Bylinkový salát  
Cibulový salát s celerem a ořechy  
Čekankový salát se šunkou  
Červená řepa s jablky  
Hlávkový salát s kozlíčkem  
Hlávkový salát s višněmi a ořechy  
Kopřivový salát se sušenými  
švestkami

Salát z netřesku  
Okurkový salát s ředkvičkami  
Okurkový salát kořeněný mátou  
Pampeliškový salát s rajčaty  
Řeřichový salát  
Špenátový salát s rajčaty  
Zelný salát s hrozny  
Salát z kyselého zelí s majonézou



## SÓJA

### TEPLÁ JÍDLA Z VAŘENÝCH SÓJOVÝCH BOBŮ

Sójové boby se smetanou  
Cibule nadívaná sójovými boby  
Sójové řízky se sýrem  
Sójové boby se zeleninou  
a brambory  
Sójové boby s flíčky  
Závitky ze zelí plněné sójou

### TEPLÁ JÍDLA Z VÝROBKŮ SÓJA-VITA

Zapékaný květák se sójou  
Guláš ze sójových kostek  
Papriky plněné sójou  
Míchaná zelenina s masem a sójou

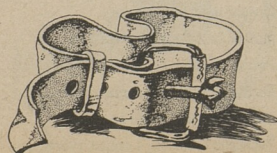
## POLÉVKY

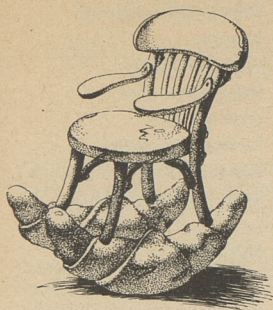
### POLÉVKY Z NAŠÍ PŘÍRODY

Bezinková polévka  
Bylinková polévka s houbami  
Bramborová s popencem  
Polévka z chmelových výhonků  
Kopřivová polévka sypaná sýrem  
Pažitková polévka  
Polévka ze sedmikrásek  
Polévka ze šípků a jablek  
Křemová polévka se šfovíkem  
Zeleninová polévka s tymiánem

### ZAPOMENUTÉ POLÉVKY

Jáhlová  
Z Valaška  
Krkonošská se zelím  
Staročeská z padaných jablek  
Slovenská kapustnice s uzuneným  
kolénem  
Z Podkrkonoší  
Slovácká cibulačka  
Staročeská sladká z podmáslí  
Pivní  
Lehká bramborová s mlékem  
Droždňová s ovesnými vločkami  
Všehochnut  
Masová s jogurtem  
Dietní gulášová  
Polévka se sýrovými nočky  
Polévka ze salátových okurek  
Polévka z hlávkového salátu  
Pórková s ovesnými vločkami  
Polévka ředkvičková  
Polévka s rýží a jablkem





### POLÉVKY Z CIZÍCH KRAJIN

Americká  
Bulharská kopřivová  
Čínská kuřecí  
Dánská drůbková  
Francouzská rychlá  
Italská zeleninová  
Maďarská salámová  
Ruský boršč  
Řecká rajská  
Španělská česneková

### STUDENÉ OVOCNÉ POLÉVKY

Jablková  
Jahodová  
Meruňková  
Rybízová  
Z kompotovaného ovoce

### STUDENÉ ZELENINOVÉ POLÉVKY

Hovězí s celerem  
Rajská  
Rajská s koprem  
Okurková  
Pikantní

### MOUČNÍKY

Banánový dort

Jablkový dort  
Jablkový dort z dvojího těsta  
Levný trhanec  
Levný závin s jablky  
Rychlý moučník s rybízem  
Mističky s broskvemi  
Reveň se sněhem  
Hrušky s karamellem  
Hrušky se syrovou náplní  
Hrušky s mraženou vanilkovou  
polárkovou pěnou  
Pěna z jablek  
Grilovaná jablka  
Jablkový krém se smetanovým sýrem  
Dezert z jablek, hrušek a celeru  
Meruňky s tvarohem  
Pečené švestky  
Jahodový krém  
Angreštový krém

### TĚM, KDO TRPÍ ŽLUČOVÝMI KAMENY

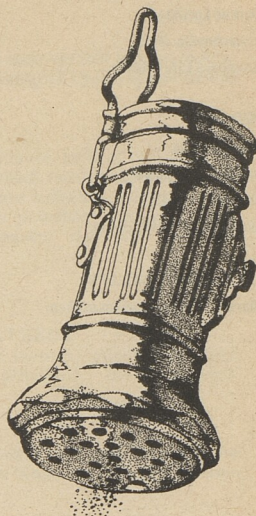
### DIETNÍ REŽIM PŘI KAMĚNKOVÉ NEMOCI

### ZELENINOVÉ POLÉVKY

Rajská  
Špenátová



Zeleninová s krupicí a bílkem  
Sucharová s mrkví a rajčetem  
Bramborová třená



### POKRMY Z MASA

Závitok z hovězího masa plněný  
žemlovou nádivkou  
Hovězí maso na kmíně  
Dušené maso v zelenině  
Míchaný guláš  
Obalovaný řízek bez tuku  
Zadělávané telecí  
Grilované kuře  
Kapr pečený v alobalu

### SLANÉ POKRMY

Rizoto s masem  
Italské nudle  
Brambory s tvarohem  
Pelmeně  
Šunkový knedlík

## SLADKÉ POKRMY

Nudlový nákyt s jablkem  
a tvarohem  
Rýžová kaše s kompotem  
Tvarohové knedlíky s jablky  
Ovocné knedlíky  
z tvarohového těsta  
Krupicová kaše s jablky

## PŘÍLOHY

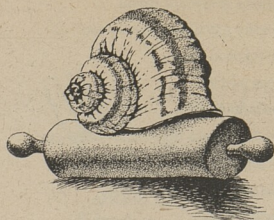
Jemný knedlík  
Knedlík ze strouhanky  
Krupicový knedlík  
Jemný bramborový knedlík

## ZELENINOVÉ SALÁTY

Hlávkový salát s kyselým mlékem

Hlávkový salát s jogurtovou  
majonézou  
Hlávkový salát s jablkem  
Hlávkový salát s karotkou  
Mrkvový salát

Mrkvový salát s meruňkovým  
kompotem  
Salát z rajčat s jablky  
Salát z rajčat se sýrem  
Chřestový salát  
Fazolkový salát s rajčaty  
Salát z červené řepy  
Salát z červené řepy a jablka



## MOUČNÍKY

Rychlý koláč  
Malakov  
Bílkové tyčky  
Koláčky s tvarohem  
Větroplašky  
Čokoládová omeleta  
Bílkový chlebiček

Hana Kavanová

### LEVNĚ A DIETNĚ PRO TŘETÍ VĚK

Obálka a grafická úprava Jana Mikulecká.

Fotografie na obálce Jiří Poláček.

Kresby Viktoria Ban-Jiránková.

Vydání I. Praha 1992.

Vydalo Nakladatelství Svoboda – Libertas

jako svou 6261. (7374.) publikaci.

Odpovědné redaktorky Irena Sehnarová a Miluše Krejčová.

Výtvarná redaktorka Marta Brabencová.

Technická redaktorka Jitka Vostradovská.

Vytiskly Moravské tiskárny, s. p., Olomouc.

AA 6,75, text 5,57, ilustrace 1,18. VA 7,95.

Tematická skupina 08/26.

73/510-21-8.1

25-098-92

© MUDr. Hana Kavanová, 1992

ISBN 80-205-0301-3