

Obsah

ÚVOD	3	Bramborový krém s mangoldem	18
DOPORUČENÉ, NEVHODNÉ A ZAKÁZANÉ POTRAVINY PRO ŠETŘÍČÍ DIETU	5	Bramborový krém s rajčaty	19
PŘEDKRMY	9	Kvěťáková polévka	19
Sýrový krém	9	Bruková polévka	20
Sýrová pomazánka se žampiony	10	Hrášková polévka	20
Pomazánka z vařeného masa	10	Rajčatová polévka	20
Sýrová roláda	10	Polévka z míchané zeleniny	21
Bylinkové máslo	11	Polévka z patisonu	22
Medové máslo	11	Polévka z cukety	22
Tvarohový dip s karotkou	11	Vločková polévka se zeleninou	22
Jogurtový dip s banánem	11	Rýžová polévka se zeleninou	23
Jogurtový dip s ovocem	12	Krupková polévka s celerem	23
Sýrový dip s jablkem	12	Polévka z housky se zeleninou	24
Toasty se sýrem a ovocem	12	Chlebová polévka	24
Toasty se sýrem, šunkou a ovocem	12	Zavářky a vložky do polévek	24
Plněná rajčata	13	Vaječná sedlina	24
Plněný citron (pomeranč, grep)	13	Vaječná sedlina se šunkou	25
POLÉVKY	14	Vaječná sedlina s mangoldem nebo špenátem	25
Vývar z hovězího nebo telecího masa	14	Vaječná sedlina se zelenými natěmi	25
Vývar z kuřecích drůbků	15	Bílková sedlina	26
Bramborová polévka	15	Bílková sedlina s kečupem	26
Bramborová polévka se zeleninou	16	Bílková sedlina se zelenými natěmi	26
Bramborová polévka se zeleninou a houbami	16	Bílková sedlina se sýrem	26
Bramborová polévka s pastinákem	16	Vaječné kapání	27
Bramborová polévka zahuštěná	17	Knedlíčky houskové	27
Bramborová polévka s celerem zahuštěná	17	Knedlíčky se sýrem	27
Bramborová polévka s pórkem	18	Knedlíčky z telecích nebo kuřecích jater	28
Bramborový zeleninový krém	18	Knedlíčky se šunkou	28
		Sýrové nočky	28
		MASO	29
		Hovězí plátky dušené	29
		Hovězí plátky zahuštěné I	30

Hovězí plátky zahuštěné II	30	Placičky z mletého hovězího masa s rajčaty	42
Hovězí plátky s kořením	30	Placičky z hovězího masa s brukví . .	42
Hovězí plátky s míchanou zeleninou . .	31	Šišky z mletého hovězího masa	43
Hovězí plátky s celerem	32	Placičky z mletého hovězího a telecího masa	43
Hovězí plátky s karotkou	32	Placičky z mletého hovězího a telecího masa s rýží	44
Hovězí plátky s rajčaty	32	Placičky z mletého telecího masa s citronovou šťávou	44
Hovězí plátky se žampiony	33	Šišky z mletého telecího masa s rajčatovou omáčkou	45
Hovězí maso jako „svíčková“	33	Haše z hovězího nebo telecího masa .	45
Závitky z hovězího masa plněné karotkou a pórkem	34	Pudink z telecího masa	46
Závitky z hovězího masa plněné rýží a žampiony	34	Pudink z telecího masa se zeleninou .	46
Závitky z hovězího masa plněné mangoldem, šunkou a sýrem	35	Kuře dušené	47
Závitky z hovězího masa plněné patisonem a žampiony	35	Kuře grilované	47
Telecí plátky dušené	36	Kuře se žampiony	47
Telecí plátky zahuštěné I	36	Kuře v zelenině	48
Telecí plátky zahuštěné II	36	Závitky z kuřecího (krůtího, králičího) masa s jablkem a banánem	48
Telecí maso dušené s kmínem	37	Kuřecí roláda	49
Telecí maso dušené s karotkou	37	Kuřecí roláda se zeleninou	49
Telecí maso dušené s brukví	37	Kuřecí roláda se šunkou a žampiony .	50
Telecí maso dušené s brokolící	38	Pudink z kuřecího (krůtího, králičího) masa	51
Telecí maso dušené se žampiony a zakysanou smetanou	38	Pudink z kuřecího (krůtího, králičího) masa se zeleninou	51
Závitky z telecího masa plněné houskovou nádivkou	38	Rybí filé vařené	52
Závitky z telecího masa se šunkou a sýrem	39	Rybí filé dušené	52
Závitky z telecího masa s rýží a žampiony	39	Kapr dušený	52
Závitky z telecího masa se šunkou, žampiony a zakysanou smetanou .	40	Kapr dušený se zeleninou	53
Závitky z telecího masa s karotkou, hráškem a zakysanou smetanou .	40	Pudink z rybiho filé I	53
Závitky z telecího masa s mangoldem a sýrem	41	Pudink z rybiho filé II	54
Placičky z mletého hovězího masa . .	41	PŘÍLOHY	55
Placičky z mletého hovězího masa se žampiony	42	Brambory vařené	55
		Bramborový sníh	56
		Brambory dušené v mléce	56
		Bramborová kaše	56

Bramborová kaše s krupkami	56	Ovocné knedlíky z tvarohovo-bramborového těsta	71
Bramborová kaše s celerem	57	Ovocné knedlíky ze spařeného těsta	71
Bramborová kaše s karotkou a hráškem	57	Rýžová kaše	72
Bramborová kaše s mangoldem	58	Vločková kaše	72
Bramborová kaše s míchanou zeleninou	58	Jáhlová kaše	72
Rýže dušená	58	Krupicový pudink	73
Rýže dušená s hráškem	59	Krupicový pudink s jablky	73
Domácí těstoviny	59	Rýžový pudink	74
Těstoviny bez vejce	59	Rýžový pudink s jablky	74
Noky z odpalovaného těsta	60	Jáhlový pudink	74
Knedlíky houskové s droždím a vejcem	60	Tvarohový nákyp	75
Knedlíky houskové s droždím a sójovou moukou bez vejce	60	Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	75
Knedlík z housek	61	Žemlovka s jablky	76
Knedličky ze strouhanky	61	Žemlovka s tvarohem a jablky	76
OMÁČKY	62	SALÁTY	77
Omáčka z vařeného masa	62	Listový salát	77
Omáčka z jater	62	Rajčatový salát	78
Koprová omáčka	63	Rajčatový salát s listovým salátem	78
Rajčatová omáčka	63	Rajčatový salát s bílky	78
Žampionová omáčka	63	Rajčatový salát se sýrem a šunkou	79
BEZMASÉ A SLADKÉ POKRMY	64	Okurkový salát	79
Rýže dušená s hráškem a žampiony	64	Salát z pekingského zelí	80
Rýže dušená s hráškem a šunkou	65	Salát z pekingského zelí s ovocem	80
Rýže dušená se zeleninou a rybím filé	65	Salát z pekingského zelí se sýrem a šunkou	80
Těstoviny s tvarohem	66	Salát z pekingského zelí s kuřecím masem a ovocem	81
Těstoviny se strouhankou a sýrem	66	Salát z karotky	82
Těstoviny zapečené se šunkou	66	Salát z karotky s jablkem a banánem	82
Těstoviny zapečené se šunkou a hráškem	67	Salát z červené řepy	82
Těstoviny zapečené s mangoldem	67	Brukvový salát s karotkou	83
Těstoviny zapečené se žampiony	68	Celerový salát s jablkem	83
Pudink z těstovin s hráškem a žampiony	68	Celerový salát s červenou řepou	83
Palačinky	69	Salát z fazolek	84
Palačinky s tvarohovou náplní v krému	70	Salát z čekanky	84
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta	70	Salát z čekanky s jablkem	84
		Salát z čekanky s ovocem	85

Salát ze sladkého fenyklu	85	Koláč s jablky	100
Salát z kuřecího masa s ovocem . . .	86	Koláč s rýžovou náplní a ovocem . . .	100
Bramborový salát	86	Koláč s meruňkami a jogurtovým krémem	101
Salát z těstovin	87	Kolečka s marmeládou	101
Rýžový salát s rybím masem a ovocem	87	Koláč s pudinkovo-banánovým krémem	102
MOUČNÍKY	88	Závin z křehkého těsta s jogurtem bez vejce	102
Piškotové těsto	90	Jablka v županu	103
Piškotové kakaové těsto	90	Koláč se švestkami z křehkého těsta s brambory	103
Bílkový sníh	90	Precílky	104
Bílková poleva	91	Trubičky	104
Rychlé moučníky z piškotového těsta	91	Jablkový sníh	104
Piškotová roláda	92	Sušenky	105
Dort s pudinkovým máslovým krémem	92	Závin z taženého těsta s jablky	105
Ovocný dort	93	Vánočka z kynutého těsta bez vajec .	106
Kakaový jablkový dort	93	Velikonoční bochánek	107
Chlebiček kakaový	94	Kynutý závin s jablky	107
Bílkový chlebiček s rozinkami	94	Meruňkové koláčky	107
Třené těsto I	95	DEZERTY	108
Třené těsto II	95	Pudinkový krém s banánem	108
Třené těsto III	96	Pudinkový tvarohový krém	108
Řezy z třeného těsta s loupánými švestkami	96	Hříbečky	109
Chlebiček s jablky	96	Jablkový pudink s piškoty	109
Chlebiček s karotkou	97	Krupicový pudink s ovocem	110
Chlebiček s banánem	97	Tvarohový dezert bez žloutků	110
Bábovka s tvarohem	97	Vanilkový dezert se želatinou a žloutky	111
Bábovka s biokysem	98	Jablkový dezert s karotkou a jogurtem	112
Křehké těsto (I)	98	Jablkový dezert s karotkou a banánem	112
Křehké těsto kakaové (II)	99	„Volská oka“	112
Křehké těsto se škrobovou moučkou (III)	99	Studená polévka z jablek	113
Koláč s tvarohovou náplní	99	Studená polévka z meruňek s jogurtem	113