

O B S A H

Předmluva	5
Předmluva k druhému vydání	7
Předmluva k třetímu vydání	7
I. Zásady správné výživy (<i>Doc. MUDr Josef Mašek</i>)	9
Potřeba živin	12
Poruchy spotřeby živin	13
Jak správně jíst	15
Co jsou to živiny	16
Požívání potravin, trávení a vstřebávání	22
II. Hygiena v kuchyni a u stolu (<i>Doc. MUDr RNDr Karel Halačka</i>)	28
Nebezpečí z potravy	28
Péče o biologickou hodnotu	33
Péče o vhodné stolování	37
III. Slovníček poživatin a výrobků potravinářského průmyslu (<i>M. Úlehlová-Tilschová</i>)	39
IV. Základní předpisy v kostce (<i>M. Úlehlová-Tilschová</i>)	117
Polévky — Desatero účelné úpravy	118
Úprava polévek	119
I. Polévky masové:	119
a) vývary z masa	119
b) polévky s masem	119
p lévky masové — tabulka čís. 1	120
II. Polévky bezmasé	122
a) zeleninové zasmažené — tabulka čís. 2	122
b) zeleninové zaprášené — tabulka čís. 3	124
c) zeleninové zatřepané — tabulka čís. 4	125—6
d) různé rychlé polévky	126
e) bramborové a luštěninové polévky	128
Zavářky	130
tabulka čís. 5 — hotové zavářky	131
tabulka čís. 6 — domácí zavářky	132
Přílohy	130
Omáčky	134
rychlé omáčky	134
teplé omáčky k zelenině	134

majonézy	135
jiné omáčky	135
tabulka čís. 7 — omáčky	136
Zelenina — Desatero účelné úpravy	138
Úprava zeleniny	139
I. zelenina syrová	139
a) přímo požívaná	139
b) upravená jako salát	139
tabulka čís. 8, saláty ze syrové zeleniny	140
II. Zelenina vařená	142
a) připravená jako mozeček a v různé úpravě	142
b) teplá s máslem nebo omáčkou	143
tabulka čís. 9 — vařená zelenina	144
c) saláty z vařené zeleniny — tabulka čís. 10	146
III. Zelenina dušená	148
a) různá úprava — zeleniny dušené	148
b) zelenina dušená plněná — tabulka čís. 11	151 — 2
IV. Zelenina smažená	151
a) vcelku jako řízky	151
b) umletá jako karbanátky	154
V. Zelenina mražená	155
desatero účelné úpravy	155
předpisy na úpravu zmražené zeleniny	157
Houby — Patero účelné úpravy	159
Předpisy	159
Brambory — Desatero účelné úpravy	161
Úprava bramborů	163
I. Brambory pečené	163
II. Brambory vařené	163
1. ve slupce	163
a) teplé	163
b) studené upravené jako salát	164
c) zapečené — tabulka čís. 12	165
d) bramborové těsto — tabulka čís. 13	166
2. Brambory vařené oškrábané	168
a) omaštěné celé	168
b) bramborová kaše	168
c) škubánky	169
III. Brambory smažené	169

IV. Různé bramborové pokrmy	169
Maso — Desatero účelné úpravy	170
Úprava masa:	171
I. maso vařené — tabulka čís. 14	171
II. Maso dušené	174
a) vcelku	174
b) roštěnky a kotlety — tabulka čís. 15	175—6
c) závitky nebo ptáčky — tabulka čís. 16	175—6
d) guláše a pod. — tabulka čís. 17	175—8
III. Maso smažené — Patero účelné úpravy	180
a) vcelku, obalované — tabulka čís. 18	180—1
b) sekané (sekanina, karbanátky) — tabulka čís. 19	180—2
IV. Maso rychle opékané a jiné	180
a) rychlé hovězí — tabulka čís. 20	184—5
b) minutky a vnitřnosti — tabulka čís. 21	184—6
V. Maso upravené na elektrickém roštu	188
VI. Maso pečené — Návod k úpravě	190
a) pečeně přírodní — tabulka čís. 22	192
b) pečeně s nádivkou — tabulka čís. 23	194
c) pečeně s omáčkou — tabulka čís. 24	196
VII. Maso mražené	191
Zvěřina a drůbež	198
a) zvěřina srstnatá	198
b) zvěřina pernatá	199
c) drůbež	201
drůbež — předpisy	203
Ryby — Patero účelné úpravy	204
Úprava ryb:	205
I. Ryba vařená — tabulka čís. 25	205—7
II. Ryba dušená	208
III. Ryba smažená	208
IV. Ryba pečená	208
V. Ryba na rychlo opékaná	209
VI. Ryba mražená	209
VII. Různé rybí předpisy	210
Vejce — Patero účelné úpravy	212
Úprava vajec:	212

I. Vejce vařená a) ve skořápce	213
b) bez skořápky (ztracená)	213
II. Vejce na tuku a) sázená	214
b) míchaná	215
c) jako omelety	215
Luštěniny a vařivo — Patero účelné úpravy luštěnin	215
Předpisy na luštěninové pokrmy	216
Slaná úprava vařiva	216
Kaše	217
I. Kaše teplé — tabulka čís. 26	218
II. Kaše studené — flammeri — tabulka čís. 27	220
Puddingy	222
Krémy k flammeri	223
III. Kaše zapečené — náky — tabulka čís. 28	224
Sladké omáčky k náky	224
Moučníky	225
I. Moučníky vařené	226
a) těstoviny — tabulka čís. 29	226—7
b) knedlíky, noky a pod. — tabulka čís. 30	229—30
knedlíky ovocné — tabulka čís. 31	232
II. Moučníky smažené	234
Moučníky smažené lité (lívance, palačinky, trhanec) — tabulka čís. 32	234
III. Moučníky pečené (mimo pečivo)	236
Pečivo — a) Těsto kynuté	238
návod k tabulce čís. 33	239
tabulka čís. 33	240
tvary kynutého pečiva	242
drobenka (posýpka) a nádivky	244
b) Těsto práškové — tabulka čís. 34	245—6
c) Těsto piškotové — tabulka čís. 35	248—9
d) Těsto perníkové	248
e) Těsto lístkové	250
f) Těsto křehké — tabulka čís. 36	252
Levné a rychlé dorty — tabulka čís. 37	254
Nápoje — Čaj ruský	254
Čaj šípkový	256
Káva zrnková	256
Káva z kávovinové směsi	257
Kakao	257

V. „Všehochut“ (M. Ůlehlová-Tilschová s kolektivem)	258
1. Z lidové kuchyně	258
2. Ze staročeské kuchyně	262
3. Slovenský koutek	264
4. Sovětský koutek	269
5. Z lidových demokracií	275
6. Co k večeři po práci?	282
7. Co se sojou?	287
8. Co s kvasnicemi?	289
Cukroví s kvasnicemi	291
9. Co na chléb?	292
10. Co s bílky?	295
11. Co se zbytky?	300
12. Co z piškotů a oplatek?	304
13. Co rychle na desert?	306
VI. Zásady při sestavování jídelníčku (Dr M. Hrubá a RNDr M. Škopková)	
(léto, podzim—zima, jaro)	310
Jídelní lístek: Léto—podzim (tabulky)	316
Jídelní lístek: zima—jaro (tabulky)	322
1. Tabulka: Výživné hodnoty v důležitých potravinách	330
2. Tabulky záměn	
I. Hlavní zdroje bílkovin	332
II. Hlavní zdroje tuků	333
III. Hlavní zdroje uhlovodanů	334
IV. Hlavní zdroje vápníku	335
V. Hlavní zdroje železa	336
VI. Hlavní zdroje vitamínu A a karotenu	337
VII. Hlavní zdroje vitamínu B ₁	338
VIII. Hlavní zdroje vitamínu B ₂	339
IX. Hlavní zdroje vitamínu C	340
VII. Zásady dětské výživy (MUDr Zđ. Kunzová). Jídelníček pro děti s předpisy (Dr Marie Hrubá a RNDr M. Škopková)	341
Množství a jakost dětské stravy	346
Výživa plodu, kojence, a batolete	349
Umělá výživa	351
Potraviny v dětské výživě	354
Jídelníček pro děti předškolního věku:	
léto—podzim	362
zima—jaro	366

Předpisy k jídelníčkům pro děti:	370
polévky	370
moučnický	371
pokrmý bez masa	373
pokrmý s masem	375
pomazánky	377
saláty	378
VIII. Léčebná výživa (MUDr Přemysl Doberský)	
s předpisy (Hana Skořepová)	379
Dieta při nemocích žaludku	381
Při prudkém kataru žaludku	381
Při vleklém kataru žaludku	382
Dovolené pokrmy	383
Zakázané pokrmy	386
Jídelní lístek	386
Předpisy pokrmů: polévky	389
pokrmý z masa i bez masa	390
příkrmy	392
sladké pokrmy	392
moučnický, rosoly, kysely, pyré	393
Dieta při snížené kyselosti žaludeční šťávy	394
jídelní lístek	394
předpisy pokrmů	397
Dieta při vředové nemoci žaludku nebo dvanáctníku	399
jídelní lístek	400
předpisy pokrmů: polévky	401
pokrmý s masem i bez masa	404
sladké pokrmy	407
Dieta po operaci žaludku	408
Dieta při akutních průjemových onemocněních	408
Dieta při chronických průjmech	409
pokrmý dovolené	409
pokrmý zakázané	409
Dieta při zácpě	410
Dieta šetřící nemocný žlučník (při akutních chorobách žlučníku)	410
Dieta při chronických poruchách funkce žlučníku a při žlučových kamenech	412
pokrmý dovolené	412
pokrmý zakázané	413
jídelní lístek	413
předpisy pokrmů: polévky	415
pokrmý z masa a bez masa	415
příkrmy	417

Dieta při infekční žloutence	417
Výživa v prvních dnech onemocnění	417
Zásady bílkovinné diety	417
Pokrmy zakázané	418
Bílkovinná dieta:	
Jídelní lístek	418
Předpisy: polévky	421
pokrmy s masem i bez masa	421
příkrmy	422
sladké pokrmy, moučníky atd.	423
Dieta při nemocech srdečních	424
Dieta při vysokém tlaku krevním	425
Technologické poznámky k přípravě neslané diety	425
Obsah sodíku ve 100 g potravin	426
Obsah sodíku v obvyklých denních porcích potravin	426
Ovocný odlehčovací den	427
Dieta při zánětu ledvin	427
Jídelní lístek pro neslanou dietu s omezením bílkovin	428
Jídelní lístek s hojností draslíku	435
Dieta při zánětu močových cest a močových (ledvinových) kamencích	436
Dieta při ehudokrevnosti (anemii)	436
předpisy pokrmů	436
Dieta při nemocech kožních	437
Dieta při nemocech nervových	438
Dieta při horečnatém onemocnění	438
Dieta diabetická (při cukrovce)	438
Přehled denního rozdělení potravin (tabulka)	439
Potraviny obsahující málo uhlovdanů	441
Potraviny obsahující velké množství uhlovdanů	441
Tabulka ekvivalentů	442
Jídelní lístek	443
Dieta při dně	444
Dieta odtučňovací (újmová)	444
Jídelní lístek	446
Dieta výkrmná	449
Nejčastější chyby v našich dietách	450
Správná výživa těhotných žen	452
Výživa kojící matky	455
Výživa ve stáří	456
Organisace dietního stravování	457
Nový dietní systém pro nemocnice	459

IX. Hospodářská stránka přípravy pokrmů s tabulkami (JUDr. B. Solnařová) ..	460
Tabulka I. V kterých potravinách získáváme nejlevnější vyživovací složky	472
II. Výše odpadu při zpracování různých potravin	473
III. Uložení potravin	474
IV. Jak využijeme zbytků potravin a pokrmů	477
V. Dávky potravin pro 1 osobu	481
VI. Jak co nastavíme, po př. nahradíme	482
Literatura	485
Seznam vyobrazení	486
Rejstřík předpisů	488