

# OBSAH

<b>SLOVO LÉKAŘE</b> . . . . .	<b>5</b>	Droždňová polévka . . . . .	32
<b>NĚKOLIK SLOV ÚVODEM</b> . . . . .	<b>6</b>	Vločková polévka . . . . .	32
<b>CO POMŮŽE DIABETIKŮM V POČÁTEČNÍM STADIU ONEMOCNĚNÍ K UZDRAVENÍ</b> . . . . .	<b>8</b>	Uzená polévka s bramborem . . . . .	32
<b>ČEHO SE MUSÍ DIABETIK VYVAROVAT</b> . . . . .	<b>9</b>	Milánská dršťková polévka . . . . .	32
<b>SLADIDLA POUŽÍVANÁ PŘI DIABETES MELLITUS</b> . . . . .	<b>10</b>	Halali polévka . . . . .	32
<i>Přírodní sladidla</i> . . . . .	10	Rybi polévka . . . . .	33
<i>Sladidla na bázi sacharidu</i> . . . . .	10	Halászlé – maďarská rybi polévka . . . . .	33
<i>Alkoholické cukry</i> . . . . .	10	Oukrop . . . . .	33
<i>Syntetická sladidla</i> . . . . .	10	Česneková polévka obyčejná . . . . .	33
<i>Méně známá sladidla</i> . . . . .	11	Česneková polévka bílá . . . . .	33
<b>TABULKY</b> . . . . .	<b>12</b>	Česneková polévka s bramborem . . . . .	34
<b>ODMĚŘOVÁNÍ SUROVIN</b> . . . . .	<b>20</b>	Žampionová polévka . . . . .	34
<b>DRUHY DIABETICKÝCH DIET</b> . . . . .	<b>22</b>	Žampionová bílá polévka . . . . .	34
<b>UKÁZKA JÍDELNÍHO LÍSTKU PRO DIABETICKOU DIETU S OBSAHEM 300 g UHLOVODANŮ (PRO JEDNU OSOBU)</b> . . . . .	<b>26</b>	Bramborová polévka . . . . .	34
<b>POLÉVKY</b> . . . . .	<b>28</b>	Houbová gulášová polévka . . . . .	34
Drůbková polévka s nudlemi . . . . .	28	Bramborová polévka s houbami . . . . .	34
Drůbková polévka s rýží . . . . .	28	Koprová polévka . . . . .	35
Polévka z kostí s kapáním . . . . .	28	Drahá manželka . . . . .	35
Zapražená polévka . . . . .	29	Červánková polévka . . . . .	35
Kminová polévka s vejcem . . . . .	29	Zeleninová polévka s krupicí . . . . .	35
Hovězí polévka s nudlemi . . . . .	29	Horácká polévka . . . . .	35
Hovězí „Julliene“ . . . . .	29	Boršč z listové zeleniny . . . . .	35
Hovězí polévka s růžičkovou kapustou . . . . .	29	Boršč z kořenové zeleniny . . . . .	36
Hovězí polévka s mrkvovými nočky . . . . .	30	Čorba . . . . .	36
Hovězí polévka s masem . . . . .	30	Zelná polévka . . . . .	36
Hovězí polévka s rýží . . . . .	30	Zelná čertovská polévka . . . . .	36
Hovězí polévka s těstovinami . . . . .	30	Zelná polévka po cikánsku . . . . .	36
Hovězí polévka s játrovou rýží . . . . .	30	Zelná polévka po čínsku . . . . .	37
Hovězí polévka s krupicovými noky . . . . .	30	Zelná polévka s houbami . . . . .	37
Gulášová polévka . . . . .	31	Zelná polévka s klobásou . . . . .	37
Gulášová polévka tábornická . . . . .	31	Rajčatová dietní polévka . . . . .	37
Gulášová polévka s rajčaty . . . . .	31	Rajčatová polévka I . . . . .	37
Gulášová polévka chalupářská . . . . .	31	Rajčatová polévka II . . . . .	38
Hašé polévka . . . . .	32	Rajčatová polévka s houbami . . . . .	38
		Rajčatová polévka s masem . . . . .	38
		Rajčatová polévka s rýží . . . . .	38
		Rajčatová polévka s těstovinami . . . . .	38
		Rajčatová polévka s česnekem a bramborem . . . . .	38
		Rajčatová polévka se zelím . . . . .	38
		Studená rajčatová polévka . . . . .	39
		Papriková polévka s nočky . . . . .	39
		Okurková gulášová polévka . . . . .	39
		Studená okurková polévka s česnekem . . . . .	39
		Studená okurková polévka „Tarator“ . . . . .	39
		Dumlikačka . . . . .	40
		Patisonová polévka . . . . .	40
		Patisonová gulášová polévka . . . . .	40
		Celerová polévka s vejcem . . . . .	40
		Celerové nudle v hovězí polévce . . . . .	40
		Celerová krémová polévka . . . . .	41
		Celerové nočky v hovězí polévce . . . . .	41

Cibulovka . . . . .	41
Cibulová polévka s rýží . . . . .	41
Cibulačka s králičím masem . . . . .	41
Květáková polévka . . . . .	41
Květáková polévka s česnekem . . . . .	42
Květáková polévka s drůbežím masem . . . . .	42
Květáková polévka s řízkovými nudlemi . . . . .	42
Kapustová polévka s vejcem . . . . .	42
Kapustová polévka s houbami . . . . .	42
Kapustová gulášová polévka s houbami . . . . .	43
Kapustová polévka s masem . . . . .	43
Kapustová polévka s křenem . . . . .	43
Kapustová polévka s brambory . . . . .	43
Kedlubnová polévka . . . . .	43
Kedlubnová bílá polévka . . . . .	44
Kedlubnová polévka s česnekem a houbami . . . . .	44
Kedlubnová polévka s vejcem . . . . .	44
Kedlubnová gulášová polévka . . . . .	44
Studená kedlubnová polévka . . . . .	44
Mrkvová polévka . . . . .	45
Mrkvová bílá polévka . . . . .	45
Mrkvová červánková polévka . . . . .	45
Mrkvová polévka s česnekem . . . . .	45
Mrkvová polévka s drůbežím masem . . . . .	45
Studená mrkvová polévka s jogurtem . . . . .	46
Pórková polévka . . . . .	46
Bílá pórková polévka . . . . .	46
Pórková polévka na čínský způsob . . . . .	46
Pórková polévka s jogurtem . . . . .	46
Pórková polévka s kuřecími drůbky . . . . .	47
Pórková polévka se slaninou . . . . .	47
Pórková polévka s uzeným masem a rýží . . . . .	47
Pórková polévka s rajčaty a nočky . . . . .	47
Špenátová polévka . . . . .	47
Špenátová hovězí polévka . . . . .	47
Čekanková polévka studená . . . . .	48
Polévka z červené řepy I . . . . .	48
Polévka z červené řepy II . . . . .	48
Studená polévka z červené řepy . . . . .	48
Fazolková lusková polévka . . . . .	48
Polévka z fazolových lusků s česnekem . . . . .	49
Fazolové lusky v hovězím vývaru s masem . . . . .	49
Polévka z fazolových lusků nakyselo . . . . .	49
Polévka z fazolových lusků na cikánský způsob . . . . .	49
<b>ZAVÁŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK . . . . .</b>	<b>50</b>
Chléb nasucho orestovaný . . . . .	50
Kapání do polévky . . . . .	50
Krupice . . . . .	50
Kroupy do polévky . . . . .	50
Vařené krupky . . . . .	50
Drožděvé nočky . . . . .	50
Krupicové noky . . . . .	50
Sýrové nočky . . . . .	51
Vařená rýže . . . . .	51

Strouhánek . . . . .	51
Vaječný svítek . . . . .	51
Vařený vaječný bílek . . . . .	51
Ovesné vločky . . . . .	51
Bezvaječné těstoviny . . . . .	51
Vařená pohanka . . . . .	51

## **STUDENÉ POKRMY . . . . . 52**

Pečené kuře nastudeno . . . . .	52
Cikánská pečeně . . . . .	52
Studená telecí pečeně . . . . .	52
Studená vepřová pečeně . . . . .	52
Kuřecí salát studený . . . . .	52
Masová pomazánka . . . . .	52
Jádrová paštika . . . . .	53
Šunková pěna . . . . .	53
Salámová pomazánka s vejcem . . . . .	53
Sýrová pomazánka se salámem . . . . .	53
Sýrová pomazánka s česnekem . . . . .	53
Sýrová pomazánka se šunkou . . . . .	53
Pomazánka z taveného sýra . . . . .	53
Pomazánka z nivy . . . . .	54
Sýrová pomazánka s tvarohem . . . . .	54
Švédská pomazánka . . . . .	54
Vaječná pomazánka s droždím . . . . .	54
Pomazánka z rybiho filé . . . . .	54
Olejevky s cibulí . . . . .	54
Plněná vejce . . . . .	54

## **ZELENINOVÉ SALÁTY . . . . . 55**

Hlávkový salát . . . . .	55
Hlávkový salát pikantní . . . . .	55
Hlávkový salát na americký způsob . . . . .	55
Hlávkový salát se žampiony . . . . .	56
Hlávkový salát s pikantní zálivkou . . . . .	56
Okurkový salát . . . . .	56
Okurkový salát s biokysem . . . . .	56
Okurkový salát s česnekem . . . . .	56
Okurkový salát s hlávkovým zelím . . . . .	56
Okurkový salát s rajčaty . . . . .	57
Okurkový salát s celerem a sýrem . . . . .	57
Okurkový salát s ředkvičkami . . . . .	57
Okurkový salát s fazolkou a koprem . . . . .	57
Šopský salát . . . . .	57
Salát z paprik a rajčat . . . . .	57
Rajčatový salát . . . . .	58
Rajčatový salát se sýrem . . . . .	58
Rajčatový salát s jablky . . . . .	58
Rajčatový salát s pomerančem . . . . .	58
Rajčatový salát se šunkou – přílohový studený . . . . .	58
Rajčatový salát se sýrem – přílohový studený . . . . .	59
Rajčatový salát s vařeným slepičím masem . . . . .	59
Salát z čerstvého zeli . . . . .	59
Salát z kysaného zeli . . . . .	59
Zelný salát s mrkví . . . . .	59
Zelný salát s rajčaty . . . . .	60

Salát ze zeli se slatinou . . . . .	60	Hovězí po zahradnicku . . . . .	70
Mrkvový salát . . . . .	60	Hovězí dušené v mrkvi . . . . .	70
Mrkvový salát s bílým jogurtem . . . . .	60	Myslivecká pečeně . . . . .	70
Mrkvový salát s celerem . . . . .	60	Hovězí pečené bulharská . . . . .	71
Mrkvový salát s křenem . . . . .	60	Hovězí debrecinská pečeně . . . . .	71
Mrkvový salát s kysaným zelím . . . . .	61	Hovězí pečené na kari . . . . .	71
Mrkvový salát s rajčatovým protlakem . . . . .	61	Hovězí pečené cikánská . . . . .	71
Mrkvový salát s jablky . . . . .	61	Hovězí na hořčici . . . . .	71
Mrkvový salát s meruňkami . . . . .	61	Hovězí pečené na rajčatech . . . . .	71
Celerový salát s cibuli . . . . .	61	Hovězí pečené na houbách . . . . .	72
Křupavý celerový salát . . . . .	61	Hovězí pečené na čerstvých houbách . . . . .	72
Celerový salát s jablky . . . . .	62	Hovězí na zázvoru . . . . .	72
Celerový salát s rajčaty . . . . .	62	Hovězí pečené po zahradnicku . . . . .	72
Celerový salát s kečupovým dresinkem . . . . .	62	Hovězí po orientálsku . . . . .	72
Pórkový salát s koprem . . . . .	62	Hovězí pečené na slatině . . . . .	73
Pórkový salát se sýrem a rajčaty . . . . .	62	Hovězí na česneku . . . . .	73
Pórkový salát vegetariánský . . . . .	63	Hovězí pečené špikovaná . . . . .	73
Pórkový salát – přílohový studený . . . . .	63	Hovězí pečené přírodní . . . . .	73
Květákový salát . . . . .	63	Štěpánská hovězí pečeně . . . . .	73
Květákový salát s rajčaty . . . . .	63	Svíčková na smetaně . . . . .	73
Ředkvičky . . . . .	63	<b>TELEČÍ MASO . . . . .</b>	<b>74</b>
Ředkvičkový salát . . . . .	63	Přírodní telecí řízek . . . . .	74
Ředkvičkový salát s jogurtem a pažitkou . . . . .	64	Telecí řízek smažený . . . . .	74
Salát z červené řepy . . . . .	64	Grilovaný telecí řízek . . . . .	74
Červená řepa s jablky . . . . .	64	Grilovaný telecí řízek plněný houbami . . . . .	74
Červená řepa s francouzským dresinkem . . . . .	64	Grilovaný francouzský telecí řízek . . . . .	74
Fazolkový salát I . . . . .	64	Telecí medailonky se zeleninou . . . . .	75
Fazolkový salát II . . . . .	64	Telecí po dánsku . . . . .	75
Fazolkový salát s jablkem a rajčaty . . . . .	65	Telecí maso po florentýnsku . . . . .	75
Fazolkový salát s anglickou slatinou . . . . .	65	Telecí maso na česneku . . . . .	75
Hráškový salát . . . . .	65	Telecí maso na holandský způsob . . . . .	76
Čekankový salát s francouzským dresinkem . . . . .	65	Telecí na cibuli . . . . .	76
Zeleninový salát míchaný . . . . .	65	Telecí dušené s jablky . . . . .	76
<b>HOVĚZÍ MASO . . . . .</b>	<b>66</b>	Telecí maso dušené po italsku . . . . .	76
Biftek . . . . .	66	Telecí na hrášku . . . . .	76
Hovězí plátek na kmině . . . . .	66	Telecí maso prokládané šunkou . . . . .	77
Hovězí plátek po pražsku . . . . .	66	Telecí ragú . . . . .	77
Hovězí plátek zbojnický . . . . .	66	Telecí ragú se zeleninou . . . . .	77
Hovězí plátek v zelenině . . . . .	66	Telecí guláš . . . . .	77
Hovězí plátek na rajčatech . . . . .	67	Telecí maďarský perkelt . . . . .	78
Přírodní roštěná . . . . .	67	Telecí na houbách . . . . .	78
Pikantní roštěná . . . . .	67	Telecí na paprice . . . . .	78
Švédská roštěná . . . . .	67	Telecí na rajčatech . . . . .	78
Znojenská roštěná . . . . .	67	Telecí na sardeli . . . . .	78
Cikánská roštěná . . . . .	68	Telecí dušené s květákem . . . . .	78
Španělský ptáček . . . . .	68	Telecí na způsob bažanta . . . . .	79
Slovenský hovězí závitok . . . . .	68	Telecí na žampionech . . . . .	79
Hovězí závitok plněný masovou nádivkou . . . . .	68	Telecí v mrkvi . . . . .	79
Hovězí závitok se šunkou . . . . .	69	Závitok s telecími párky . . . . .	79
Hovězí guláš . . . . .	69	Telecí závin . . . . .	79
Hovězí znojemský guláš . . . . .	69	Karlovarský telecí závin . . . . .	79
Moravský guláš . . . . .	69	Přírodní pečeně . . . . .	80
Hovězí guláš se zeleninou . . . . .	69	Pečeně po italsku . . . . .	80
Italský hovězí guláš . . . . .	70	Pečeně na vídeňský způsob . . . . .	80
Hovězí na celeru . . . . .	70	Pečeně po pražsku . . . . .	80

Špikovaná pečeně I . . . . .	80
Špikovaná pečeně II . . . . .	80
Zahradnická pečeně . . . . .	81
Pečeně protýkaná zeleninou . . . . .	81
Holštýnské telecí hrudí . . . . .	81
Portugalská telecí pečeně . . . . .	81
Prážská telecí pečenka . . . . .	81

## **VEPŘOVÉ MASO . . . . . 82**

Vepřové ražniči . . . . .	82
Smažený vepřový řízek . . . . .	82
Vepřový závin . . . . .	82
Přírodní vepřová pečeně . . . . .	82
Selská vepřová pečeně . . . . .	82
Debrecínská pečeně . . . . .	82
Vepřová pečeně pikantní . . . . .	83
Vepřová pečeně na zázvoru . . . . .	83
Vepřová pečeně protýkaná salámem a mrkvi . . . . .	83
Vepřové na hořčici . . . . .	83
Vepřové na paprice . . . . .	83
Vepřové po myslivecku . . . . .	83
Vepřové na celeru . . . . .	84
Vepřové na kmíně . . . . .	84
Vepřové plátky na houbách . . . . .	84
Vepřové plátky na zelenině . . . . .	84
Vepřové v kvěťáku . . . . .	84
Vepřové v mrkvi . . . . .	84
Vepřové v kapustě . . . . .	85
Uherský guláš . . . . .	85
Segedínský guláš . . . . .	85
Cikánský guláš . . . . .	85
Ovar s křenem . . . . .	85
Pečené uzené maso . . . . .	85
Uzené maso vařené . . . . .	85

## **MLETÉ MASO . . . . . 86**

Sekaný biftek . . . . .	86
Biftečky s citronovou kůrou . . . . .	86
Hovězí válečky . . . . .	86
Čevabčici I . . . . .	86
Čevabčici II . . . . .	87
Sekaný máslový řízek . . . . .	87
Pečený karbanátek . . . . .	87
Smažený karbanátek . . . . .	87
Karbanátky po orientálsku . . . . .	87
Karbanátky s kari kořením . . . . .	88
Karbanátky po požársku . . . . .	88
Vepřenky s cibulí . . . . .	88
Masové krokety . . . . .	88
Klopsy . . . . .	88
Klopsy na rajčatech . . . . .	89
Kjuftěty se studenou rajskou omáčkou . . . . .	89
Pikantní masové kuličky . . . . .	89
Dalmatské čufty . . . . .	89
Bulharská kjuftěta . . . . .	90

Bulharské masové noky . . . . .	90
Sekaný telecí řízek . . . . .	90
Škrabaný řízek . . . . .	90
Škrabané placičky . . . . .	90
Masová haše . . . . .	91
Masový náryp . . . . .	91
Sekaná pečeně . . . . .	91
Sekaná pečeně štěpánská . . . . .	91
Závin z mletého telecího masa . . . . .	91

## **SKOPOVÉ A JEHNĚČÍ MASO . . . . . 92**

Skopové maso na česneku . . . . .	92
Skopové na majoránce . . . . .	92
Skopový kozácký šašlik . . . . .	93
Skopový basturma šašlik . . . . .	93
Skopové čanachi . . . . .	93
Skopové maso v kapustě s brambory . . . . .	93
Jehněčí pečeně . . . . .	93
Velikonoční jehněčí závitek . . . . .	94
Jehněčí dušené na žampionech . . . . .	94
Jehněčí dušené na česneku . . . . .	94
Jehněčí dušené s pórkem . . . . .	94

## **DRŮBEŽ, KRÁLÍK . . . . . 95**

Pečené kuře . . . . .	95
Kuře s nádivkou z mletého masa . . . . .	95
<i>Další nádivky do kuřete</i> . . . . .	95
Nádivka játrová . . . . .	95
Nádivka žampionová . . . . .	96
Nádivka zeleninová . . . . .	96
Nádivka celerová . . . . .	96
Kuřecí ražniči . . . . .	96
Grilované kuře . . . . .	96
Kuřecí prsíčka plněná mletým masem . . . . .	97
Kuřecí prsa s mandlemi . . . . .	97
Kuře à la bažant . . . . .	97
Kuře se žampiony na červeném víně . . . . .	97
Kuře se žampiony na česneku . . . . .	98
Kuře na červeném víně . . . . .	98
Kuře nadivoko . . . . .	98
Kuře děvinské . . . . .	98
Kuře dušené v pikantní omácce . . . . .	98
Kuře po myslivecku . . . . .	99
Kuře s lečem . . . . .	99
Kuře na česneku . . . . .	99
Kuře na paprice . . . . .	99
Kuře s křenovou omáčkou . . . . .	99
Kuře s parmazánovou omáčkou . . . . .	100
Kuře s jogurtovou omáčkou . . . . .	100
Kuře po plzeňsku . . . . .	100
Kuře na houbách . . . . .	100
Kuře na hříbkách . . . . .	101
Kuře na žampionech . . . . .	101
Kuře kung-pao . . . . .	101

Kuře na orientální způsob . . . . .	101	Kapr na kmíně . . . . .	114
Kuře na kari . . . . .	102	Kapr na paprice . . . . .	114
Kuře po indicku . . . . .	102	Kapr na česneku . . . . .	114
Kuře po italsku . . . . .	102	Kapr na moravský způsob . . . . .	114
Kuře po srbsku . . . . .	102	Kapr s rajčaty . . . . .	114
Kuře po španělsku . . . . .	103	Kapr namodro . . . . .	115
Kuře marocké . . . . .	103	Kapr na sardelce . . . . .	115
Kuře s worcesterskou omáčkou . . . . .	103	Kapr na bulharský způsob . . . . .	115
Kuře pikantní . . . . .	103	Kapr na italský způsob . . . . .	115
Kuřecí ragú . . . . .	104	Pečené rybí filé . . . . .	115
Kuře na rajčatech . . . . .	104	Smažené rybí filé . . . . .	116
Kuře po vinohradsku . . . . .	104	Dušené rybí filé . . . . .	116
Kuře s jablky . . . . .	104	Rybí filé obložené lečem . . . . .	116
Kuře v mrkvi . . . . .	105	Rybí filé s kečupem . . . . .	116
Kuře zadělávané s angrestem . . . . .	105	Rybí filé se žampiony . . . . .	116
Kuře v zeleninové omáčce . . . . .	105	Rybí filé po jadransku . . . . .	116
Kuře na baklažánech . . . . .	105	Zapečené rybí filé se sýrem . . . . .	117
Kuřecí frikasé . . . . .	106	Rybí filé s jablky . . . . .	117
Kuřecí pilaf . . . . .	106	Rybí filé po cikánsku . . . . .	117
Kuřecí rizoto . . . . .	106	Rybí filé na balkánský způsob . . . . .	117
Kuřecí rizoto po italsku . . . . .	106		
Kuřecí rizoto s houbami . . . . .	107	<b>PŘÍLOHY . . . . .</b>	<b>118</b>
Kuřecí nákyp . . . . .	107	Krajíček chleba I . . . . .	118
Slepice . . . . .	107	Krajíček chleba II . . . . .	118
Krůta dušená na másle . . . . .	107	Krajíček neslaného chleba I . . . . .	118
Masové krůtí závitky . . . . .	107	Krajíček neslaného chleba II . . . . .	118
Přírodní krůtí řízek se šunkou . . . . .	108	Rohlík . . . . .	118
Krůtí masová směs se zeleninou . . . . .	108	Veka bílá . . . . .	118
Krůtí paprikáš . . . . .	108	Vařené brambory . . . . .	118
Krůtí guláš . . . . .	108	Pečené brambory . . . . .	118
Přírodní husí řízek se šunkou . . . . .	108	Bramborové pečáky . . . . .	118
Husí prsíčka na čínský způsob Liu . . . . .	109	Bramborová kaše . . . . .	118
Pečená husí prsíčka . . . . .	109	Bramborová kaše s pažitkou . . . . .	119
Dušené holoubě . . . . .	109	Bramborový salát . . . . .	119
Holoubě na houbách . . . . .	109	Bramborový knedlík . . . . .	119
Holoubě s bylinkovou nádivkou . . . . .	109	Chlupaté knedlíky . . . . .	119
Holub na víně . . . . .	110	Houskový knedlík . . . . .	119
Holub v pikantní omáčce . . . . .	110	Vařené těstoviny . . . . .	119
Holubí paprikáš . . . . .	110	Dušená rýže . . . . .	119
Holoubě po chalupářsku . . . . .	110		
Holubí ražniči na grilu . . . . .	111	<b>LEHKÁ ZELENINOVÁ JÍDLA . . . . .</b>	<b>120</b>
Holoubě pečené na cibuli . . . . .	111	Dušená brokolice . . . . .	120
Králík dušený na česneku . . . . .	111	Brokolice na česneku . . . . .	120
Králík dušený v zelenině . . . . .	111	Brokolice s paprikou . . . . .	120
Králík na selský způsob . . . . .	112	Brokolicové placičky . . . . .	120
Králík na smetaně . . . . .	112	Brokolicové lečo . . . . .	121
Plněný králíčí závitek . . . . .	112	Brokolice dušená s anglickou slaninou . . . . .	121
Králičí kung-pao . . . . .	112	Teplý brokolicový salát . . . . .	121
Králičí sekaná plněná párkem . . . . .	112	Brokolice zapečená s vejci . . . . .	121
		Brokolice zapečená s celerem a slaninou . . . . .	121
<b>RYBY . . . . .</b>	<b>113</b>	Brokolice zapečená se sýrem . . . . .	121
Kapr vařený . . . . .	113	Brokolice s uzeným masem . . . . .	122
Kapr dušený . . . . .	113	Brokolice na debrecínský způsob . . . . .	122
Kapr smažený . . . . .	113	Brokolice na segedínský způsob . . . . .	122
Smažený kapr v alobalu . . . . .	113	Brokolice na orientální způsob . . . . .	122
Kapr na víně . . . . .	113		

Brokolice s cuketou . . . . .	122	Karbanátky z hlávkového zeli . . . . .	134
Brokolice se zelenou fazolkou . . . . .	122	Zelné taštičky z máslového těsta . . . . .	134
Brokolice s květákem . . . . .	123	Zeli zapečené s rýží . . . . .	134
Květák po římsku . . . . .	123	Střapačky se zelím . . . . .	135
Květák jako mozeček . . . . .	123	Kapustové karbanátky . . . . .	135
Smažený květák . . . . .	123	Kapustové karbanátky pečené . . . . .	135
Pečený květákový řízek . . . . .	123	Smažené kapustové karbanátky . . . . .	135
Květákové placičky . . . . .	123	Kapustové krokety . . . . .	135
Karbanátky z květáku . . . . .	124	Pečené kapustové řízky . . . . .	135
Květák zapékaný s vejci a sýrem . . . . .	124	Dušená kapusta . . . . .	136
Květákový náryp vařený v páře . . . . .	124	Dušená kapusta s masem . . . . .	136
Květák zapečený s uzeninou . . . . .	124	Kapusta jako mozeček . . . . .	136
Paprikové lečo s vejci . . . . .	124	Kapustové závitky . . . . .	136
Pečené paprikové lusky . . . . .	125	Kapustový náryp . . . . .	136
Papriky plněné kuřecím masem . . . . .	125	Kapusta zapečená s uzeninou . . . . .	137
Papriky plněné libovým vepřovým masem . . . . .	125	Zapečená růžičková kapusta . . . . .	137
Vegetariánské plněné papriky . . . . .	125	Špenát se sýrem a vejci . . . . .	137
Plněné papriky v rajčatové omáčce . . . . .	125	Špenát na florentýnský způsob . . . . .	137
Plněná rajčata . . . . .	126	Špenátové závitky s masem . . . . .	137
Cuketové placičky . . . . .	126	Špenátová směs s kuřecím masem . . . . .	138
Cuketa na balkánský způsob . . . . .	126	Špenátový náryp se sýrem a šunkou . . . . .	138
Zapečená cuketa . . . . .	126	Špenátový náryp s mletým masem . . . . .	138
Cuketová cmunda . . . . .	126	Špenátové livance . . . . .	138
Cuketa pečená s kořením . . . . .	126	Špenátové livance s brynzou . . . . .	139
Cuketa se slaninou . . . . .	126	Špenátové karbanátky . . . . .	139
Cuketa ve směsi zeleniny . . . . .	127	Špenátové karbanátky se škvarky . . . . .	139
Cuketa s rajčaty . . . . .	127	Špenátový pudink . . . . .	139
Lilek smažený v česnekové košilce . . . . .	127	Dušená mrkev . . . . .	139
Lilek plněný zeleninovým rizotem . . . . .	127	Mrkev na slanině . . . . .	140
Lilek zapékaný ve vaječné omeletě . . . . .	127	Dušená mrkev s hráškem . . . . .	140
Lilek jako mozeček . . . . .	128	Mrkvová omeleta se špenátem z kopřiv . . . . .	140
Lilek dušený se zeleninou . . . . .	128	Mrkvové placičky se špenátem . . . . .	140
Pečené patisony . . . . .	128	Celerové placky . . . . .	140
Patisonové šunkové závitky . . . . .	128	Zapékaný celer . . . . .	141
Patison s anglickou slaninou . . . . .	128	Celer zapečený se sýrem . . . . .	141
Patisony dušené na česneku . . . . .	129	Celer dušený na víně . . . . .	141
Patisony na řecký způsob . . . . .	129	Pórek na anglický způsob . . . . .	141
Patisony s uzeným masem . . . . .	129	Pórek jako mozeček . . . . .	141
Patisonový prejt . . . . .	129	Pórek s anglickou slaninou a vejci . . . . .	141
Karbanátky z patisonu . . . . .	130	Cibule s vejci jako mozeček . . . . .	142
Patisony plněné králičím masem . . . . .	130	Cibule se žampiony . . . . .	142
Patisony plněné kuřecím masem . . . . .	130	Hrášek dušený s mrkví a celerem . . . . .	142
Dýně na smetaně . . . . .	130	Hrášek dušený na smetaně . . . . .	142
Dýně zapečená s hráškem . . . . .	130	Karbanátky z červené řepy . . . . .	142
Dýně zapečená s vejcem . . . . .	131	Dušená červená řepa . . . . .	142
Zelné závitky se šunkou . . . . .	131	Červená řepa dušená na másle . . . . .	143
Zelné závitky s mletým masem . . . . .	131	Kedlubnové plátky zapečené se sýrem . . . . .	143
Zelné závitky kopaničářské . . . . .	131	Ředkvičky na česneku . . . . .	143
Zelné závitky se zeleninou . . . . .	132	Ředkvičky na kari – indický způsob . . . . .	143
Zelné závitky s cuketou a slaninou . . . . .	132	Ředkvičky s vejci jako mozeček . . . . .	143
Plněné zeli – golubci . . . . .	132	Bruke podle rychtářky . . . . .	144
Zeli formánské . . . . .	133	Brukev s brambory . . . . .	144
Segedinské zeli . . . . .	133	Fazolové lusky s rajčaty . . . . .	144
Balkánské zeli . . . . .	133	Zelenina s masem a vejci . . . . .	144
Zeli s houbami . . . . .	133	Zeleninové lečo . . . . .	144
Vrstvené kolovářské zeli . . . . .	134	Dušená míchaná zelenina . . . . .	144

<b>ZELENINOVÉ PŘÍLOHY . . . . .</b>	<b>145</b>	Omeleta s houbami . . . . .	154
Dušené hlávkové zeli . . . . .	145	Omeleta s květákem . . . . .	154
Dušené kysané zeli . . . . .	145	Mrkvová omeleta . . . . .	154
Pečené zeli . . . . .	145	Omeleta s kapustou . . . . .	155
Selské zeli . . . . .	145	Omeleta s pažitkou . . . . .	155
Zeli vařené v páře . . . . .	145	Omeleta s kadeřávkem a křenem . . . . .	155
Cibulové zeli . . . . .	146	Florentýnská omeleta s kopřivami . . . . .	155
Kedlubnové zeli po selsku . . . . .	146	Omeleta s petrželi . . . . .	155
Kedlubnové pyré . . . . .	146	Omeleta s dušenými kedlubny . . . . .	156
Kedlubny zadělávané . . . . .	146	Omeleta s ovesnými vločkami . . . . .	156
Kedlubňák . . . . .	146	Omeleta s okurkou a ovesnými vločkami . . . . .	156
Cuketové zeli . . . . .	147	Omeleta s patisonem . . . . .	156
Cuketa jako příloha . . . . .	147	Omeleta s pórkem . . . . .	156
Marinovaná cuketa . . . . .	147	Jemná sýrová omeleta . . . . .	157
Cuketa místo brambor . . . . .	147	Omeleta s fedkvičkami . . . . .	157
Cuketové pyré . . . . .	147	Omeleta se sýrem a rajčaty . . . . .	157
Cuketa s koprem . . . . .	147	Omeleta selská . . . . .	157
Rajčata s česnekem . . . . .	148	Omeleta uhlířská . . . . .	157
Dušený špenát . . . . .	148	Omeleta s rajčaty . . . . .	158
Špenát blanširovaný se slaninou . . . . .	148	Omeleta se slaninou . . . . .	158
Mrkev dušená na česneku . . . . .	148	Omeleta se šunkou . . . . .	158
Mrkev na smetaně . . . . .	148	Omeleta s drůbežím salámem . . . . .	158
Mrkev s hráškem . . . . .	148	Omeleta s uzeným masem . . . . .	158
Dušený hrášek . . . . .	149		
Brokolice přílohou . . . . .	149	<b>DIABETICKÉ MOUČNÍKY . . . . .</b>	<b>159</b>
Dušené zelené fazolky . . . . .	149	<i>Základní moučnicková těsta . . . . .</i>	159
Dušený pórek . . . . .	149	Křehké těsto bez cukru na košíčky . . . . .	159
Bílá ředkev vařená v páře . . . . .	149	Kynuté těsto bez cukru . . . . .	159
Pečená bílá ředkev jako příloha . . . . .	149	Máslové listové těsto . . . . .	159
		Odpalované těsto na věnečky . . . . .	159
<b>BRAMBOROVÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>150</b>	Lité těsto – na palačinky . . . . .	160
Nové brambory s tvarohem . . . . .	150	Piškotové těsto na omeletu . . . . .	160
Bramboráky . . . . .	150	Tvarohové těsto na ovocné knedlíky . . . . .	160
Bramboráky se zelím . . . . .	150	Bábovka . . . . .	160
Bramboráky s houbami . . . . .	150	Buchty s jablečnou náplní . . . . .	160
Chlupaté knedlíky s cibulkou . . . . .	150	Buchty s tvarohovou náplní . . . . .	161
Bramborový guláš . . . . .	150	Jablečné vdolky s bílým jogurtem . . . . .	161
Brambory zapečené s uzeným masem . . . . .	151	Jablkový koláč kynutý . . . . .	161
Bramborový točenec se špenátem . . . . .	151	Jablečný koláč . . . . .	162
Bramborová roláda se zeleninou . . . . .	151	Jablečný dort . . . . .	162
Džuveč s masem . . . . .	151	Jablkový chlebiček . . . . .	162
		Jablečné řezy . . . . .	162
<b>HOUBY . . . . .</b>	<b>152</b>	Agarové řezy s ovocem . . . . .	163
Karbanátky z hub . . . . .	152	Bublanina s třešněmi . . . . .	163
Tvarohové karbanátky se žampiony . . . . .	152	Mrkvový dort . . . . .	163
Houbový nákyp . . . . .	152	Tvarohový dort s ovocem . . . . .	163
Houbové ragú . . . . .	152	Mandarinkový dort . . . . .	164
		Tvarohový koláč . . . . .	164
<b>VAJEČNÉ POKRMY . . . . .</b>	<b>153</b>	Kávová roláda . . . . .	164
Míchaná vejce na cibulce . . . . .	153	Kávové řezy . . . . .	164
Míchaná vejce s českým salámem . . . . .	153	Šátečky se šlehačkou . . . . .	165
Vejce naměkko nebo natvrdo vařená . . . . .	153	Oplatkové trubičky se šlehačkou . . . . .	165
<i>Omelety</i> . . . . .	153	Tvarohové chrupinky . . . . .	165
Základní vaječná omeleta . . . . .	154	Čajové pečivo . . . . .	165
Omeleta s hráškem . . . . .	154	Dortíčky . . . . .	166

Jablka v závěji . . . . .	166	Jeřabinový kompot s různobarevným rybízem . . . . .	175
Zapečená jablka v tvarohovém těstě . . . . .	166	Švestky ve vlastní šťávě . . . . .	175
Pečená plněná jablka . . . . .	166	Švestková klevela . . . . .	175
Dušená jablka lisovaná . . . . .	166	Špendlíkový kompot . . . . .	175
Stouhaná jablka . . . . .	167	Slivy ve vlastní šťávě . . . . .	176
Jablečný krém se sýrem žervé . . . . .	167	Rynglový kompot . . . . .	176
Jablečný protlak v palačinkách . . . . .	167	Ryngle ve vlastní šťávě . . . . .	176
Jablečný rosol . . . . .	167	Meruňkový kompot . . . . .	176
Jogurtový dezert s jablky . . . . .	167	Meruňky ve vlastní šťávě . . . . .	176
Ovocný tvaroh . . . . .	168	Broskvový kompot . . . . .	176
Meruňky s karotkou . . . . .	168	Broskve ve vlastní šťávě . . . . .	177
Jogurtový krém s třešňovou omáčkou . . . . .	168	Kdoulový kompot . . . . .	177
Círonový krém . . . . .	168	Dýňový kompot . . . . .	177
		Reveňový neboli rebarborový kompot . . . . .	177
		Rakytňkový kompot vařený . . . . .	177
<b>ZAVĚROVÁNÍ OVOCE . . . . .</b>	<b>169</b>		
Jablka ve vlastní šťávě . . . . .	169	<b>NAKLÁDÁNÍ ZELENINY . . . . .</b>	<b>178</b>
Jablečná krouhanka . . . . .	169	Kvašené okurky . . . . .	178
Jablečné pyré sterilované . . . . .	170	Sterilované okurky s cibulí a mrkví . . . . .	178
Jablečný kompot . . . . .	170	Kvašené papriky plněné zelím . . . . .	179
Jablečný kompot s borůvkami . . . . .	170	Kvašené hlávkové zelí . . . . .	179
Jablečný kompot s meruňkami . . . . .	170	Sterilovaný mrkvový salát . . . . .	179
Jablečný kompot s černým rybízem . . . . .	170	Sterilovaný kvašený zelný salát s mrkví . . . . .	179
Jablka s červeným rybízem . . . . .	171		
Jablečný kompot se švestkami . . . . .	171	<b>NÁPOJE PRO PODPŮRNOU LÉČBU DIABETU . . . . .</b>	<b>180</b>
Jablečný kompot vařený s hřebíčkem a skořicí . . . . .	171	Skořicový nápoj . . . . .	180
Hruškový kompot . . . . .	171	Majoránkový čaj s cibulí . . . . .	180
Hruškový kompot s jeřabinami . . . . .	171	Borůvkový čaj . . . . .	180
Hruškový kompot s třešněmi . . . . .	172	Jablečný čaj . . . . .	180
Jahodový kompot . . . . .	172	Brusinkový list . . . . .	180
Jahody ve vlastní šťávě . . . . .	172	Klikva list . . . . .	180
Angrešťový kompot . . . . .	172	Jestřábina lékařská . . . . .	180
Malinový kompot . . . . .	172	Kopřiva dvoudomá – list . . . . .	181
Malinový kompot sterilovaný ve vlastní šťávě . . . . .	172	Pampeliška, pupava – kořen . . . . .	181
Malinový kompot vařený . . . . .	173	Medvědice léčivá – list . . . . .	181
Ostružinový kompot vařený . . . . .	173	Pýr plazivý, oddenek . . . . .	181
Ostružinový kompot sterilovaný . . . . .	173	Lopuchový kořen . . . . .	181
Berůvkový kompot . . . . .	173	Fazolové lusky . . . . .	181
Berůvky ve vlastní šťávě . . . . .	173		
Berůvky bez konzervace a bez cukru . . . . .	173	<b>CVIČENÍ A AKTIVNÍ POHYB PŘI CUKROVCE . . . . .</b>	<b>182</b>
Berůvky jako lék proti průjmům . . . . .	174		
Brusinkový kompot . . . . .	174	<b>DOSLOV . . . . .</b>	<b>185</b>
Brusinky konzervované bez cukru a sladidel . . . . .	174	<i>Konfrontace s diabetickou stravovací praxí . . . . .</i>	185
Brusinkový kompot rychlý vařený . . . . .	174	<i>Použitá literatura . . . . .</i>	185
Brusinkový kompot s jablky . . . . .	174		
Brusinky sušené . . . . .	174		
Jeřabinový kompot . . . . .	174		
Jeřabinový kompot s jablky . . . . .	175		
Jeřabinový kompot s hruškami . . . . .	175		