

Obsah

Dieta při onemocnění dnou	9
Prognóza s přihlédnutím k riziku komplikací a ke kvalitě života	10
Stručný souhrn základních dietních zásad při léčbě a prevenci	10
Zásady stravování při onemocnění dnou	11
Potraviny z hlediska obsahu purinových látek	11
Dna v kombinaci s jinými chorobami a dieta	12
Obsah purinových látek v některých potravinách (mg ve 100 g potravinu čisté váhy)	14
Poznámka k receptům	16
Kolik gramů obsahuje 1 lžička, 1 lžíce, 1 vrchovatá lžíce	16
Polévky	17
Polévka ragú	17
Polévka zelňačka	17
Polévka brokolicová s bramborem	18
Česnekové tousty	18
Polévka brokolicová s cuketou	19
Polévka cibulová krémová	19
Polévka dýňová	20
Polévka dýňová se smetanou	20
Polévka ředkvičková studená	21
Polévka čočková	21
Polévka zeleninová	22
Polévka kapustová	22
Polévka s vaječnou mlhovinou	23
Polévka zeleninová s krupicí	23
Polévka květáková	24
Polévka pórková	24
Polévka zeleninová s kus-kusem	25
Polévka fazolková bílá	25
Polévka sýrová s květákem	26
Ryby	27
Filé zapečené po italsku	27
Filé s citronem	27
Filé zapečené s rajčaty a sýrem	28

Filé s jablky	28
Filé zapečené s kyselým zelím	29
Maso hovězí	30
Hovězí maso vařené s křenem a jablky	30
Hovězí maso na rajčatech	30
Hovězí maso protýkané	31
Hovězí maso v mrkvi	31
Hovězí guláš	32
Maso vepřové	33
Vepřové maso v mrkvi	33
Vepřový závitok se špenátem	33
Vepřové ražniči	34
Vepřový přírodní plátek	34
Vepřové nudličky s brokolicí	35
Vepřové maso na celeru	35
Polomasitá jídla	36
Bramborový guláš se šunkou	36
Špagety s boloňskou omáčkou	36
Zapečené brambory s uzeným masem a zeleninou	37
Selská omeleta	37
Rizoto s vepřovým masem a sýrem	38
Rizoto milánské s vepřovým masem	38
Těstoviny zapečené se šunkou	39
Zelenina zapečená se šunkou	39
Plněné papriky s rajčatovou omáčkou	40
Slaná bezmasá jídla	41
Grenadýr	41
Maďarské brambory	41
Rizoto zeleninové	42
Těstoviny zapečené se špenátem	42
Plněné pečené brambory	43
Brambory zapečené se sýrem	43
Sýrový nákyp	44
Flíčky se zelím	44
Zeleninový guláš	45
Zelenina po čínsku	45
Květákový mozeček	46

Květák s česnekem a sýrem	46
Zapečený lilek s mozarellou	47
Mexické rizoto	48
Papriky plněné rýží a zeleninou	48
Rizoto s houbami	49
Mrkev dušená	50
Fazolky dušené	50
Přílohy	51
Halušky	51
Rýže vařená	51
Těstoviny	51
Houskový knedlík s dalaňem	52
Bramborové noky	52
Brambory vařené	53
Brambory šťouchané	53
Kaše bramborová	53
Bramborové placičky	54
Brambory pečené	54
Brambory dušené	54
Bramborový salát	55
Knedlíky bramborové v ubrousku	55
Knedlíky houskové	56
Špagety	56
Omáčky	57
Omáčka koprová	57
Omáčka pažitková	57
Omáčka milánská	58
Omáčka rajska	58
Saláty zeleninové	59
Salát z hlávkového zelí	59
Salát jarní	59
Květákový salát s brokolicí	60
Salát z čínské zelí	60
Hlávkový salát	60
Salát ledový s rajčaty	61
Míchaný salát	61
Jablkový salát s celerem	61
Salát jarní s vejci	62

Rajčatový salát s jogurtem	62
Salát rajčatový s řapíkatým celerem	63
Rajčatový salát s čekankou a řeřichou	63
Rajčatový salát	64
Salát šopský	64
Ovocné saláty	65
Jablkový salát s ořechy	65
Jablečný kompot	65
Míchaný ovocný salát	66
Moučníky	67
Jablkový koláč	67
Piškotová roláda	67
Tvarohový dezert s jablky	68
Pečené jablko	68
Sladké pokrmy	69
Rýžová kaše s meruňkami	69
Řecký jogurt s ovocem	69
Nudle s tvarohem	70
Lívance s jablky	70
Nudle se strouhankou	71
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	71
Rýžový nákyp s tvarohem a broskvemi	72
Žemlovka s tvarohem a jablky	72
Pomazánky	73
Pomazánka z vepřového masa	73
Pomazánka tvarohová s eidamem a česnekem	73
Pomazánka šunková se sýrem	74
Pomazánka z filé	74
Ředkvičková pomazánka s vajíčkem	75
Tvarohová pomazánka s cibulí	75
Pomazánka z Lučiny s bazalkou a pažitkou	76