

Obsah

Osteoporóza	7
Vývoj kostní hmoty během života	8
Co je důležité pro zdravý vývoj kostní hmoty?	9
Jak se osteoporóza projevuje?	13
Jak se vyšetřuje kostní hustota?	14
Co dělat po diagnóze osteopenie nebo osteoporózy?	15
Doporučení pro stravu s vyšším obsahem vápníku	16

O receptech	19
--------------------------	----

Polévky

Brokolicová polévka	21
Cibulová polévka se sýrem	21
Cibulová francouzská polévka... ..	22
Česneková polévka se sýrem a opečeným chlebem	22
Dýňová polévka	23
Chlebová polévka se sýrem	23
Koprová polévka s vejcem	24
Kapustová polévka	24
Mléčná polévka s nudlemi	25
Mléčná polévka se sýrovými noky	25
Polévka z mořských řas	26
Polévka zeleninová se sněhovými nočky	26
Rajčatová polévka s parmezánem	27
Žampionová polévka	27
Žampionová polévka krémová... ..	28

Zelenina a luštěniny

Cizrna na paprikách s tofu	29
Čočka nakyselo s vejcem	30
Čočka se zeleninou	30
Dýně na smetaně	31
Brambory pečené se sýrovou omáčkou	31

Brambory zapečené s uzeným

masem	32
Brokolice se sýrovou omáčkou ..	32
Brokolice zapečená	33
Brokolice zapečená s rajčaty a mozzarellou	33
Fazolky na smetaně	34
Fazolový guláš	34
Fazolový guláš s uzeným	35
Kapusta s klobásou	35
Květákový nákyp	36
Květákový mozeček s houbami ..	36
Zapečený pórek	37
Zapečené cukety	37
Zelné placičky	38

Ryby

Treska zapečená s rajčaty	39
Treska v alobalu	39
Filé na smetaně	40
Filé zapečené se zeleninou na kari	40
Kapr na houbách v sýrové omáčce	41
Kapr na žampionech s křenem... ..	41
Losos na pórku	42
Mořská štika zapečená se špenátem	42

Mořská štika s mozzarellou	43	Pomazánky	
Treska s pikantní sýrovou omáčkou.	43	Baklažánová pomazánka	58
Treska zapečená se sýrem	44	Brokolicová pomazánka	58
Drůbež		Celerová pomazánka	59
Kuře na paprice	45	Cizrnová pomazánka	59
Kuře pod peřinou	45	Drožd'ová pomazánka s kyselou okurkou	60
Kuře zapečené na vece	46	Drožd'ová pomazánka se šunkou	60
Plněná kuřecí prsíčka	46	Drožd'ová pomazánka	61
Kuřecí maso s mozzarellou	47	Fazolová pomazánka	61
Zapečené kuře se smetanou	47	Masová pomazánka z kuřecího masa	62
Zadělávané kuře	48	Masová pomazánka z vepřového masa se sýrem	62
Rizoto s kuřecím masem	48	Mrkvová pomazánka s žervé	63
Ztracená vejce ve smetanové omáče	49	Rybí pomazánka z filé	63
Hovězí maso		Rybičková pomazánka	63
Hovězí na houbách	50	Tofu pomazánka	64
Hovězí v křenové omáče	50	Tvarohová pomazánka s kapiemi	64
Hovězí zadělávané v mrkvi	51	Tvarohová pomazánka s nivou	64
Koprová omáčka s hovězím masem	51	Tvarohová pomazánka s pažitkou	65
Přírodní hovězí plátky se sýrem	52	Tvarohová pomazánka s pórkem	65
Svíčková omáčka s hovězím masem	53	Tvarohová pomazánka se sýrem	65
Vepřové maso		Tvarohová pomazánka se šunkou	66
Holandský řízek	54	Vaječná pomazánka	66
Masové krokety a česnekovým dipem	54	Sladká jídla	
Vepřová plec na paprice se smetanou	55	Bramborové šišky s mákem	67
Vepřová plněná kotleta	55	Bramborové šišky s tvarohem	68
Vepřové v kapustě	56	Ovesná kaše s mandarinkami	68
Vepřové se zelím na kari	56	Ovesná kaše s ořechy a hrozkami a nektarinkou	69
Zapečené vepřové plátky se sýrem	57	Jáhlová kaše s fiky	69
Zapečené vepřové maso s brokolicí a paprikami	57	Krupicová kaše	70
		Nudle s mákem a ořechy	70
		Palačinky s tvarohem a kiwi	71
		Pohanková kaše s ořechy a borůvkami	71
		Tvarohové knedlíky s jahodami	72

Tvarohové knedlíky s jahodami . . .	72	Meruňkový koláč s tvarohem . . .	82
Žemlovka s tvarohem	73	Tvarohová bábovka	83
Dezerty		Tvarohový dort s jahodami	83
Cottage s ořechy a čokoládou . . .	74	Višňový závin z tvarohového	
Cottage s ořechy a jahodami	74	těsta	84
Cottage s pomerančem	75	Zmrzlina tvarohová	84
Hrušky pečené s ořechy	75	Saláty	
Jahody s tvarohem	75	Brokolicový salát s vejcem	85
Jogurt s ovesnými vločkami		Červená řepa s kozím sýrem	85
a čokoládou	76	Čínské zelí s rajčaty a tofu	86
Jogurt s malinami a praženými		Jarní salát s vejcem	86
dýňovými semínky	76	Květák v jogurtu	87
Jogurt s kakaem a ořechy	77	Míchaný salát se sýrem	87
Jogurt s ovesnými vločkami		Mrkvový salát s jablky a modrým	
a meruňkami	77	sýrem	88
Ovocný salát v jogurtu	78	Tofu v mrkvi	88
Toastový chléb s tvarohem		Tofu uzené s rajčaty	89
a jahodami	78	Okurková studená polévka	
Tvarohový krém s višněmi	79	s koprem	89
Moučníky		Okurkový salát s cottage	90
Cheesecake	80	Zelené fazolky s rajčaty a vejcem	90
Drobenkový koláč se švestkami	81	Zeleninový salát s mozzarellou . .	91
Křehký koláč s tvarohem	81	Zelný salát s vejcem	91