

OBSAH

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ, ZEJMÉNA VÝZNAM SLOŽENÍ TUKŮ VE STRAVĚ

Úvod.....	13
Výběr potravin a zdrojů mastných kyselin v dietách s omezením tuků	24
Závěr	29
Technologie vaření	31
O receptech.....	31

POLÉVKY

Gulášová polévka.....	35
Krupicová polévka s vejcem	36
Kukuřičná polévka	36
Bramborová polévka	37
Čočková polévka	38
Kuřecí polévka s rýží	39
Pórková polévka.....	39
Rajská polévka s ovesnými vločkami	40
Rybí polévka	40
Rýžová polévka.....	41
Slepičí polévka	42
Zeleninová polévka s hovězím masem.....	43
Zeleninová polévka.....	43
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním.....	44
Špenátová polévka	45

HOVĚZÍ MASO

Hovězí filé s brambory.....	47
Hovězí maso na zelených fazolkách	48
Hovězí pečeně na houbách.....	49
Hovězí maso s mrkví	50
Vídeňská roštěná.....	51
Hovězí maso na rajčatech.....	51
Hovězí závitky s rýží.....	52
Rumunský guláš.....	53
Hovězí maso po tatarsku.....	54
Vařené hovězí maso v zelenině.....	55

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové maso s lilkem.....	57
Vepřové na kari.....	58
Vepřové přírodní řízky se žampiony.....	58
Vepřové maso s kukuřicí.....	59
Vepřové maso na rajčatech a na zelené paprice	60
Vepřové v zelí	61
Vepřové rizoto s koriandrem.....	62
Vepřové plněné kotlety	62
Vepřová kýta se žampiony	63

DRŮBEŽ

Kuře s mrkví a paprikami.....	65
Pečené kuře na meruňkách	66
Kuře pečené v zelí	66
Kuřecí guláš s houbami	67
Alibaba a čtyřicet loupežníků	68
Kuřecí řízky v alobalu	68
Kuře v jogurtu.....	69
Kuře v kukuřici.....	70
Kuře na pórku.....	70

Kuře na rozmarýnu.....	71
Krůtí maso s brokolicí	72
Krůtí plátky na leču.....	73

RYBY

Rybí filé po italsku.....	75
Kapr na pomeranči	76
Dušené rybí filé na zelenině.....	76
Dušené rybí filé na špenátu	77
Dušené rybí filé s tykví	77
Kapr namodro.....	78
Rybí filet na houbách	79
Štika na jogurtu	80
Rybí filé v alobalu	81
Treska s křenovou omáčkou	81
Treska po pekařsku	82
Treska se šunkou.....	82
Štika na rožni v alobalu	83

TĚSTOVINY A RÝŽE

Těstoviny se sýrovou omáčkou.....	85
Těstoviny se zelím.....	86
Těstoviny se zeleninou	86
Těstoviny s tykví	87
Těstoviny s houbami	88
Zapečené těstoviny s houbami	89
Rizoto s filé	90
Kuřecí rizoto	91

LUŠTĚNINY

Pikantní čočka	93
Čočka se šunkou.....	94
Bílé fazole s majoránkou.....	94

Barevné fazole nakyselo	95
Čočka s mrkví	95
Šumajstr	96
Fazole s masem	96
Hrách s kysaným zelím	97

ZELENINA

Květák se sýrem	99
Dušená tykev s rajčaty	99
Květák po italsku	100
Zapečené fazolky se šunkou	100
Fazolky s jogurtem	101
Zeleninové hranolky	102
Kapustové závitky	103
Omeleta s paprikou	103
Zadělávaný pórek	104
Paprika se sýrovou nádivkou	104
Zeleninové karbanátky	105
Zelenina se žampiony	106
Dušený celer na víně	107

BRAMBORY

Bramborové noky se sýrem	109
Bramborové karbanátky s rybou	110
Zapékané brambory	110
Bramborová kolečka se sýrem	111
Grenadýrský pochod	112
Brambory s rajčaty	113
Bramborové čtverečky s tvarohem	114
Bramborová kaše se špenátem	114
Bramborové šišky se zelím	115
Brambory se šunkou	116
Pečené brambory se sýrem	117

POMAZÁNKY

Pomazánka z rybího filé	119
Pomazánka ze žervé se šunkou	120
Pažitkový krém.....	120
Tvarohová pomazánka s mrkví	121
Šunková pomazánka.....	122
Pomazánka z olejovek s ředkvičkami.....	123
Masová pomazánka	123
Pomazánka z taveného sýra a šunky	124
Pikantní sýrová pomazánka s kapií.....	124
Pomazánka ze sardinek.....	125

SALÁTY ZE ZELENINY A LUŠTĚNIN

Zelný salát s jablky a křenem	127
Ředkvičkový salát s olivami.....	128
Salát ze zmrazené zeleniny	128
Salát ze syrové růžičkové kapusty.....	129
Žampionový salát	130
Zelný salát s mrkví	130
Salát z tykve.....	131
Čočkový salát	132
Salát z tykve a červeného zelí	133
Salát z hrášku a mrkve.....	133
Fazolový salát.....	134
Čočkový salát s pórkem a šunkou	134
Čočkový salát	135
Čočkový salát s olivami	135
Kedlubnový salát.....	136
Fazolový salát.....	137
Fazolový salát z barevných fazolí.....	137

OVOCNÉ SALÁTY

Podzimní ovocný salát.....	139
Ovocný salát s ořechy.....	140
Ovocný salát s jogurtem	140
Ovoce pod sněhem	141
Lesní salát	142
Ovocný salát míchaný	143
Ovocný salát tropik.....	143

SLADKÁ JÍDLA A MOUČNÍKY

Kakaové řezy.....	145
Rýžová kaše s jablky.....	146
Nudle s perníkem	146
Bramborová bublanina s višněmi	147
Jablkové čtverečky	148
Bramborový makovec	149
Tvarohový dort s jahodami	149
Palačinky s tvarohem a ovocem.....	150
Použitá literatura a webové stránky.....	151