

OBSAH

Úvodem	3	Čočkový salát s játry	28
Tajemství zdravé kuchyně	5	Salát z luštěnin s ořechy	29
Na dobrý začátek	13	Lehký salát	29
Mandarinky s jogurtem	13	Ovocný salát s pórem	29
Müsli s malinami a jablky	13	Ovocný salát	30
Jahodové müsli		013-030	
s kyselým mlékem	13	Polévky	31
Banánový koktejl	14	Ukrajinský boršč	31
Ovocné müsli	14	Polévka z červené řepy	
Pasta z avokáda	14	na studeno	32
Vanilkový termix		Zeleninová polévka	
s kukuřičnými vločkami	16	s růžičkovou kapustou	32
Vegetariánské toasty.....	17	Kroupová polévka	
Toasty s hruškou		s houbami	34
a borůvkami	17	Okurková polévka	
Toasty s šunkou		se šťovíkem	34
a ananasem	18	Krémová brokolicevá	
Toasty s tuňákem	18	polévka	34
Tvaroh s mátou a ovocem	19	Krémová celerová polévka	35
Saláty	20	Polévka z dýně	36
Salát z červeného zelí		Čočková polévka	37
s hrozny a ořechy	20	Kyselá polévka	
Večce se salátem		s drůbežím masem	37
z ovoce a zeleniny	20	031-040	
Výživný salát	21	Vegetariánská jídla	38
Královský salát		Zapečená cuketa	
z červené řepy	22	s bylinkami	39
Salát na snížení		Bramborová pochoutka	
hladiny cholesterolu	23	z jednoho hrnce	39
Ovocný salát s krocanem	23	Dýně s rajskou omáčkou	39
Salát z fazolových lusků		Falešné rízky	40
s rajčaty	24	Plněné žampiony	40
Salát ze sledů s hovězím	24	Zelenina v aspiku	42
Salát ze sledů		Krupky se zeleninou	42
s červenou řepou	24	Salám pro vegetariány	44
Salát z bobů	25	Plněné kedlubny	45
Salát z hrášku a mrkve	27	Omeleta s rajčaty	
Salát s krevetami	27	a pórem	45
Rajčatový salát		Pečené brambory	
s masovými kuličkami	28	s tvarohem	47
		Pizza s paprikou	48
		Pšenice s kapustou	49

041-061	Brambory se sójou a rajčaty.....	49
	Zeleninový dort	50
	Zelenina s volskými oky	50
	Zapečené tajemství	52
	Zapékaná mrkev s fenylem	53
	Zapékané brambory s rajčaty	53
	Brambory s fazolovými lusky a houbami	54
	Brambory se zelenou omáčkou	55

Jídla z ryb 56

062-070	Mořský jazyk s hroznovou omáčkou	56
	Platýs s olivami	56
	Losos na grilu	57
	Mořská štika s hrozny	57
	Červená ryba	58
	Ryba v aspiku	59
	Dušený candát	61
	Štika na zelenině s mandlemi	62
	Zapečená treska	62

Jídla z masa 63

098-110	Plněná čekanka	63
	Telecí roláda se zeleninou	63
	Krkovice s kapustou	64
	Plněný celer s rýží	65
	Pochoutka z krocana a žampionů	66
	Kuře v aspiku	66
	Krocán s rebarborou	68
	Krocán s kedlubnami	68
	Kuře s jablky a olivami	69
	Kuskus s krocánem a zeleninou	70
Paláčky plněné zeleninou a kuřecím masem	71	

071-097	Kachní prsa s brokolicí a rýží	72
	Jehněčí pilaf s meruňkami	72
	Svíčková s třešňovou omáčkou	75
	Telecí s kukuřicí	75
	Kuřecí ragú s hroznovým vínem	76
	Kachní ragú s ananasem	76
	Zeleninové rizoto	77
	Rýže s kuřecími prsíčky a hrozny	78
	Kuřecí křídylka po čertovsku	78
	Kuřecí křídylka na grilu	78
Krocení steak se špenátem	79	
Kuřecí šašlik	80	
Tatarský biftek s pečivem a zeleninovým salátem	81	
Játra na pomerančích	82	
Hovězí na zelenině	83	
Zapečené kuřecí maso se špenátem	83	

Moučníky a jiné sladkosti 84

098-110	Bábovka se šlehačkou a třešněmi	84
	Rýžová bábovka s broskvemi	85
	Bábovka s meruňkami	86
	Kynuté knedlíky	86
	Chutné želé	87
	Hrušky s malinami	87
	Knedlíčky s meruňkami	88
	Jahodová zmrzlina	89
	Vitamínová bomba	90
	Jahodová pěna	92
Třešňový koláč s pistáciemi	92	
Roláda s malinovým krémem	93	
Malinový dort	94	