

# OBSAH

Poučení pro nemocné	3
Zásady stravování při mentální anorexii	12
Zásady stravování při mentální bulimii	15

## RECEPTÁŘ

### Polévky

Kuřecí vývar s rýží a zeleninou	17
Zeleninová bílá	17
Mléková	17
Bramborová	18
Koprečka	18
Hrstková	18

### Hlavní jídla

Kuřecí kousky se zeleninou a čínskými nudličkami	19
Rybí filé zapečené se sýrem	19
Špagety s tuňákovou omáčkou	19
Domácí králík na paprice	20
Krůtí plátky s hráškem	20
Přírodní telecí plátek	20
Hovězí závitek	20
Vepřové v zelenině	21
Sekaná „mozaika“	21

### Bezmasá jídla

Zeleninové lečo	22
Zapečené brambory s pórkem a smetanou	22

Houbové zeleninové rizoto	22
Brynzové halušky	23
Čočka na kyselo	23
Těstoviny s brokolicovou omáčkou	23

### Sladká jídla a moučníky

Palačinky francouzské	24
Tvarohové knedlíky s meruňkami	24
Rýžový nákyp	24
Nepečený dort	25
Jablkový koláč na plech	25

### Malá studená jídla

Pomazánka z krabích tyčinek	26
Rybí pomazánka	26
Ryby ve studené koprové omáče	26
Pažitková pomazánka	26
Pomazánka s Nivou	27
Drožďová pomazánka	27
Předjarní pomazánka	27
Tofu pomazánka	27
Müsli s jablky	27

### Saláty

Pestrý těstovinový salát	28
Ovocný salát z čínského zelí	28
Bramborový salát	28
Celerový salát	29
Čerstvý zeleninový salát s balkánským sýrem	29
Rýžový salát	29