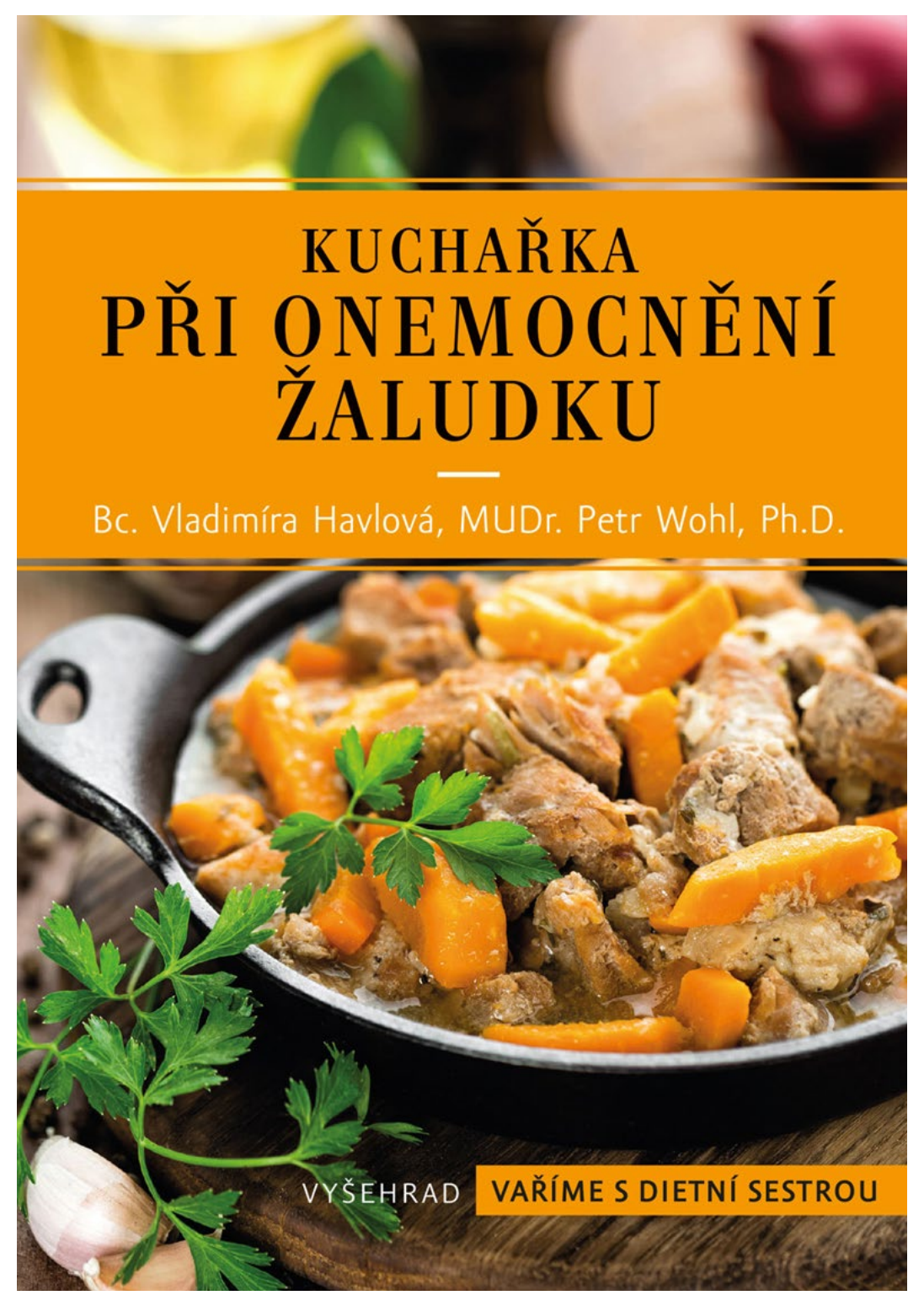




# KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.

VYŠEHRAĐ

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

# Kuchařka při onemocnění žaludku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.**  
**Kuchařka při onemocnění žaludku – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  MEDIA ;





# KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU

---

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.

VYŠEHRAĐ



# OBSAH

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Onemocnění žaludku a dvanáctníku .....                    | 13 |
| Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku ..... | 17 |
| Technologie vaření .....                                  | 19 |
| O receptech .....                                         | 20 |

## POLÉVKY

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Chřestová polévka .....                        | 23 |
| Kmínová polévka s mlhovinou .....              | 23 |
| Polévka žemlová .....                          | 24 |
| Polévka mrkvová s rýží .....                   | 24 |
| Polévka z rybího filé .....                    | 25 |
| Zeleninová polévka se sýrovými nočky .....     | 25 |
| Polévka mléčná s vlasovými nudlemi .....       | 26 |
| Zeleninová polévka s krupicovou zavářkou ..... | 26 |
| Bramborová krémová polévka .....               | 27 |
| Polévka bramborová se šunkou .....             | 27 |

## HOVĚZÍ MASO

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Moravský guláš .....                   | 29 |
| Hovězí závitky se sýrem a šunkou ..... | 29 |
| Hovězí maso na celeru .....            | 30 |
| Hovězí plněné mrkvi .....              | 30 |
| Hovězí pečeně se šunkou .....          | 31 |
| Hovězí katalánské .....                | 31 |
| Hovězí v citronové omáčce .....        | 32 |
| Hovězí pod lavinou .....               | 32 |
| Roštěnky na pórku .....                | 33 |
| Hovězí závitky se šunkou .....         | 33 |
| Pudink z hovězího masa .....           | 34 |

## VEPŘOVÉ MASO

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Vepřové s broskví .....                       | 35 |
| Vepřové na kmíně .....                        | 36 |
| Vepřový guláš s jogurtem .....                | 36 |
| Ražniči z vepřového masa .....                | 37 |
| Řecké řízky .....                             | 37 |
| Vepřové závitky v alobalu .....               | 38 |
| Zapečené vepřové řízky .....                  | 39 |
| Vepřové maso s fazolkami .....                | 39 |
| Vepřové maso s mátou peprnou a jogurtem ..... | 40 |
| Vepřové maso na celeru .....                  | 40 |

## DRŮBEŽ

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Kuře s brokolicí .....            | 41 |
| Slepice v houbové omáčce .....    | 42 |
| Zadělávaná slepice .....          | 42 |
| Slepice s rajčaty v alobalu ..... | 43 |
| Kuře na zelenině .....            | 43 |
| Zapečené kuře s bramborami .....  | 44 |
| Kuře s muškátem .....             | 45 |
| Kuřecí řízek v alobalu .....      | 45 |
| Kuře vídeňské .....               | 46 |
| Plněná kuřecí prsíčka .....       | 46 |
| Pečené kuře s nádivkou .....      | 47 |
| Kuře v alobalu se smetanou .....  | 47 |

## RYBY

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Filé na rajčatech .....                 | 49 |
| Makrela s koprem .....                  | 49 |
| Treska plněná šunkou a sýrem .....      | 50 |
| Treska na pórku a celeru .....          | 50 |
| Rybí filé se sýrem .....                | 51 |
| Treska zapečená se sýrem a šunkou ..... | 52 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Filé Vitling .....      | 52 |
| Kapr v alobalu.....     | 52 |
| Štika na grilu .....    | 53 |
| Okoun po selsku.....    | 53 |
| Kapr na šalvěji .....   | 54 |
| Makrela na paprice..... | 54 |

## **TĚSTOVINY A RÝŽE**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Lazaně se zeleninou a mletým masem..... | 55 |
| Zapečené špagety s tykví .....          | 56 |
| Nudlový nákyp s mletým masem.....       | 56 |
| Flíčky s brokolicí a šunkou.....        | 57 |
| Zapečený špenát s rýží.....             | 58 |
| Rizoto s pórkem.....                    | 59 |
| Zapečené nudle s tvarohem.....          | 59 |
| Rizoto s rybím filé.....                | 60 |
| Rizoto s drůbežím masem .....           | 60 |
| Rýžový nákyp .....                      | 61 |

## **ZELENINA**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Dušená mrkev s hráškem .....       | 63 |
| Srbské fazolky.....                | 63 |
| Dušený baklažán s jogurtem.....    | 64 |
| Patisonové lečo.....               | 64 |
| Zapečený pórek se šunkou.....      | 65 |
| Francouzský celer.....             | 66 |
| Rajčata v bešamelu.....            | 66 |
| Zapečený chřest.....               | 67 |
| Zadělávaná růžičková kapusta ..... | 67 |
| Zapečené cukety s rajčaty.....     | 68 |
| Zapečený pórek s vejci.....        | 69 |
| Dušená červená řepa .....          | 69 |

## **PŘÍLOHY**

|                        |    |
|------------------------|----|
| Máslové noky .....     | 71 |
| Krupicové noky .....   | 71 |
| Jemný knedlík .....    | 72 |
| Bramborové šišky ..... | 72 |
| Škubánky .....         | 72 |
| Žemlový knedlík .....  | 73 |

## **SALÁTY**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Salát z červené řepy .....              | 75 |
| Pikantní pekingský salát .....          | 75 |
| Fazolkový salát .....                   | 76 |
| Brokolicový salát .....                 | 76 |
| Celerový salát s pekingským zelím ..... | 77 |
| Míchaný salát .....                     | 78 |
| Hlávkový salát s jogurtem .....         | 78 |
| Salát z čínské zelné .....              | 78 |
| Mrkvový salát s jogurtem .....          | 79 |
| Celerový salát s mrkví .....            | 79 |

## **SLADKÁ JÍDLA**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Krupicová kaše .....                           | 81 |
| Nudle s jablky .....                           | 81 |
| Tvarohový trhanec s malinovým sirupem .....    | 82 |
| Nudlový nákyp s tvarohem .....                 | 82 |
| Palačinky s tvarohovou pěnou a meruňkami ..... | 83 |
| Tvarohové knedlíky s jogurtem .....            | 84 |
| Tvarohové knedlíky s jahodami .....            | 84 |

## **DEZERTY**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Krupicové flameri .....          | 85 |
| Piškotový dezert .....           | 86 |
| Piškoty v pudinku .....          | 86 |
| Tvarohový krém s meruňkami ..... | 87 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Plněné broskve.....            | 87 |
| Bílková pěna s ovocem.....     | 88 |
| Žervé s ovocem.....            | 89 |
| Tvarohový krém s džemem .....  | 89 |
| Jogurtový pohár s banány.....  | 89 |
| Ovocné želé se šlehačkou ..... | 90 |

## **MOUČNÍKY**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Višňový piškot .....                  | 91 |
| Koláč s tvarohem a meruňkami .....    | 92 |
| Křehký jablkový koláč .....           | 93 |
| Obrácený jablkový koláč.....          | 93 |
| Tvarohový koláč z křehkého těsta..... | 94 |
| Šlehačkový dort s jahodami.....       | 94 |
| Piškotový dort s banánem .....        | 95 |
| Drobenkový koláč .....                | 96 |

## **POMAZÁNKY**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Tvarohová pomazánka s koprem.....            | 97  |
| Tvarohová pomazánka s pórkem.....            | 98  |
| Pomazánka z rybího filé .....                | 98  |
| Sýrová pomazánka .....                       | 99  |
| Pomazánka z olejovek a celeru.....           | 99  |
| Masová pomazánka .....                       | 100 |
| Mrkvová pomazánka s jogurtem .....           | 100 |
| Tvarohová pomazánka s červenou paprikou..... | 100 |
| Pomazánka se šunkou .....                    | 101 |
| Zeleninová pomazánka .....                   | 101 |

## **NÁPOJE**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Jahodové mléko .....            | 103 |
| Karamelové mléko .....          | 103 |
| Jogurtový nápoj .....           | 103 |
| Banánové mléko s jahodami ..... | 104 |