

# Varíme nízkobílkovinně

Dietní kuchařka při chronickém  
onemocnění ledvin



**Autorky:**

Mgr. Miroslava Karbanová  
Bc. Dana Sasaková

Další recepty, jídelníčky a rady naleznete na webu  
**[www.nizkobilkovinnadieta.cz](http://www.nizkobilkovinnadieta.cz)**

Použité fotografie jsou pouze ilustrační. Výsledný vzhled pokrmů  
uvařených dle receptů se může od fotografií lišit.

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>5</b>	<b>Polévky</b>	<b>20</b>
<b>Úvod</b>	<b>6</b>	Kuřecí polévka s rýžovými nudlemi	20
<b>Základní nutriční pravidla při chronickém onemocnění ledvin</b>	<b>7</b>	Špenátová polévka s parmazánem	21
<b>O mouce a pečivu</b>	<b>9</b>	Pórková polévka	21
<b>Předkrmy a studená kuchyně</b>	<b>11</b>	Dýňová polévka	22
Sýrová pomazánka	11	Bramborová polévka	22
Cottage pomazánka s jablky a skořicí	11	Květáková polévka	23
Okurkové jednohubky se sýrovo-česnekovou pomazánkou	12	Mrkvová polévka	23
Cuketová pomazánka	12	<b>Hlavní jídla bezmasá</b>	<b>24</b>
Česneková pomazánka	13	Vaječné suflé	24
Omeleta se zeleným hráškem	13	Nízkobílkovinné těstoviny s bazalkovým pestem	25
Mrkvová pomazánka z ricotty	14	Rizoto s pórkem a parmazánem	25
Francouzský cibulový dip	14	Cuketové noky s dipem ze zakysané smetany	26
Vaječná pomazánka	15	Nízkobílkovinné těstoviny s cuketovou omáčkou	26
Citrusový salát se zakysanou smetanou	15	Farmářské kari	27
<b>Saláty</b>	<b>16</b>	Těstoviny s lilkem a žampióny	27
Coleslaw salát	16	Zapečené brambory se zeleninou	28
Tuňákový salát	17	Italské nudle se sýrem	28
Řecké tzatziki	17	Špagety s rajčatovou salsou	29
Zeleninový salát s rýžovými nudlemi	18	Zapečené smetanové brambory	29
Bramborový salát se zakysanou smetanou	18	<b>Hlavní jídla s masem</b>	<b>30</b>
Lehký zeleninový salát s bulgurem	19	Kuře na citrónu a medu	30
Míchaný salát se sýrem	19	Kuře na žampiónech	31
		Kuře na rozmarýnu	31
		Zeleninový špíz s kuřecím masem	32

Rizoto s krůtím masem	32	Jablečný piškot	47
Vepřové po zahradnicku	33	Palačinky s jablky	48
Vepřové na pepři	33	Nízkobílkovinný třený chlebiček	48
Vepřové po čínsku	34	Pruhované dortíčky	49
Sekaná pečeně	34	Boží milosti	50
Rajská s hovězím masem	35	Bublanina	
Hovězí v mrkvi	36	s kompotovaným ovocem	50
Hovězí na rajčatech	36	Pudink s ovocem	51
Závitky z lososa	37		
Rybí filé na zeleninové omáčce	37	<b>Nápoje</b>	<b>52</b>
Pečený losos se špenátem	38	Okurková limonáda	52
Treska v parmezánovo-		Jablečný čaj s medem a skořicí	52
-rozmarýnové krustě	38	Okurkové smoothie s mátou	53
Zapečené těstoviny se šunkou	39	Melounová limonáda	53
		Ostružinové mojito	54
		Punc	54
<b>Přílohy</b>	<b>40</b>		
Chléb s nízkým		<b>Vánoce</b>	<b>55</b>
obsahem bílkovin	40	Smažený kapr	55
Nízkobílkovinné dalaťmáňky	41	Smažený kuřecí řízek	56
Bramborová kaše se smetanou	41	Bramborový salát	56
Pomerančová rýže	42	Staročeský vánoční kuba	57
Bramboráčky	42	Nízkobílkovinné bábovičky	57
Dušená rýže		Kokosové dortíčky	58
se sterilovaným hráškem	43	Nadýchaná vánočka	
Opečené brambory	43	z bezlepkové mouky	59
Dušené kysané zelí	44		
		<b>Velikonoce</b>	<b>60</b>
<b>Dezerty</b>	<b>45</b>	Velikonoční beránek	
Bezlepková ovocná buchta		z mechového těsta	60
s jogurtem	45	Mazanec bezlepkový	61
Ovocný sorbet	46	Jarní bylinková polévka	62
Muffiny s mrkví	46	Kuře na tymiánu	
Jablečný štrúdl		s vařenými brambory	62
s mletými ořechy	47		

# Předmluva

Vážené dámy, vážení pánové,

kuchařku *Vaříme nízkobílkovinně* jste dostali od svého nefrologa, protože Vám byla stanovena diagnóza **chronické onemocnění ledvin** a se svým lékařem jste zvolili konzervativní léčbu tohoto onemocnění.

Konzervativní léčba vyžaduje omezení bílkovin ve Vaší stravě, úpravu Vašeho jídelníčku a pečlivý výběr vhodných potravin, u kterých je nutné sledovat obsah minerálních látek, jako jsou sodík, draslík, fosfor a vápník. Důležité je také dbát na optimální přísun kalorií, protože i hmotnostní výkyvy ovlivňují průběh onemocnění.

Kuchařku *Vaříme nízkobílkovinně* jsme pro Vás připravili, abychom Vám usnadnili dodržování dietních opatření, vaření a výběr vhodných potravin. Recepty v této kuchařce vycházejí z receptů uveřejněných na webu [www.nizkobilkovinnadieta.cz](http://www.nizkobilkovinnadieta.cz), kde také najdete další rady ohledně nízkobílkovinné diety, recepty a jídelníčky.

Věříme, že pro Vás bude tato kuchařka inspirativní, pomůže Vám si lépe zvyknout na nová dietní opatření a usnadní Vám vařit pestrá a chutná nízkobílkovinná jídla.

S přáním úspěšné léčby  
tým Fresenius Kabi, s.r.o.

# Úvod

**Chronické onemocnění ledvin (CKD)** je onemocnění, při kterém dochází k postupnému zhoršování funkce ledvin a poruše odstraňování odpadních látek z Vašeho těla.

Aby byla léčba této nemoci úspěšná, je důležité zpomalit zhoršování funkce Vašich ledvin a zachovat jejich činnost co nejdéle.

K tomu je potřeba sledovat faktory, které mohou funkci ledvin zhoršovat. Zcela zásadní je vhodná léčba vysokého krevního tlaku, cukrovky, krevních tuků a dalších onemocnění, s čímž Vám pomůže Váš lékař.

Co můžete udělat pro své ledviny Vy, je upravit složení stravy.

Váš jídelníček by měl obsahovat dostatek energie, omezené množství bílkovin a vhodné složení přijímaných minerálů.

**1.** Dostatek energie je důležitý pro zabránění rozvoje podvýživy. Řada pacientů s CKD potřebuje kvůli onemocnění ledvin vyšší příjem energie.

Onemocnění ledvin může vést při hromadění odpadních látek v organismu ke snížení chuti k jídlu. Na rozvoji podvýživy se podílí i vyšší potřeba energie při zánětlivé reakci a metabolických změnách při onemocnění ledvin.

Podvýživa může způsobit nejen ztrátu celkové hmotnosti, ale zejména ztrátu svalové hmoty a následkem toho celkovou slabost a zhoršení pohybových funkcí.

Podvýživa zvyšuje i riziko infekčních komplikací.

**2.** Míra snížení obsahu bílkovin ve stravě závisí na stupni chronického onemocnění ledvin. Víme, že omezení příjmu bílkovin v dietě umožní déle zachovat funkci ledvin.

Vysoký příjem bílkovin vede také ke zvýšenému vzniku odpadních produktů (močovina, kreatinin, kyselina močová) a jejich nadměrnému hromadění v těle. Bílkoviny a další složky potravy jako sůl, draslík a fosfor se doporučuje omezovat v závislosti na stupni chronického onemocnění ledvin, resp. dle doporučení Vašeho lékaře.

Při výraznějším omezení příjmu bílkovin je vhodné k jejich doplnění a zabránění rozvoje podvýživy užívat léky, které Vám předepsal Váš nefrolog.

MUDr. Sabina Pálová

# Základní nutriční pravidla při chronickém onemocnění ledvin

---

- Sůl omezte na minimum a nahraďte ji bylinkami či zelenými natěmi.
- Vhodnější variantou uzenin, nakládaných, tvrdých a tavených sýrů jsou čerstvé sýry.
- Polotovary, dochucovadla, potraviny s prodlouženou trvanlivostí a instantní potraviny nezařazujte do svého jídelního lístku.
- Předepsané léky jsou neodmyslitelnou součástí léčby. Nepravidelné užívání zvyšuje riziko dalších zdravotních komplikací a neuspokojivých laboratorních hodnot. Pokud si chcete v lékárně zakoupit doplňky výživy či multivitamíny, konzultujte jejich vhodnost s lékařem.
- Nezapomínejte na pravidelný, ale průběžný příjem tekutin během dne. S omezenou funkcí ledvin může dojít i ke sníženému vylučování tekutin, pak je nutné příjem tekutin za den omezit dle doporučení Vašeho lékaře. Příjem tekutin při chronickém onemocnění ledvin ve stadiu 2-4 je 30-35 ml/kg ideální tělesné hmotnosti za den.
- Stravu rozdělte do několika denních dávek, ideálně jezte 3-5 x denně.
- Nezapomínejte na svačiny, jsou zdrojem energie, vlákniny, vitamínů, minerálních látek. Skvělou variantou může být ovoce, zelenina a v omezeném množství kvalitní bílkovina, například zakysaný mléčný výrobek.
- Obědy nebo večeře mohou být i ve studené formě, ale měly by obsahovat základní živiny, tzn. bílkoviny, tuky, sacharidy.
- Upřednostněte rostlinné oleje před živočišnými tuky.
- Zařaďte pravidelně do svého jídelníčku čerstvou, sterilovanou nebo mraženou zeleninu.
- Zařaďte potraviny s nižším obsahem bílkovin a minerálních látek, jako např.: nízkobílkovinné, bezlepkové pečivo, mouku, chléb, moučníky, těstoviny atd.
- V případě nechutenství nebo úbytku hmotnosti můžete část stravy doplnit sippingem - doplňkem výživy, který si můžete zakoupit v lékárně.
- Pozorně čtěte informace o výživových hodnotách uvedené na obalu výrobku.

## Referenční laboratorní hodnoty a doporučený obvod pasu

<b>Kreatinin</b>	44,0-110,0 µmol/l
<b>Urea</b>	muži 2,8-8,0 mmol/l ženy 2,0-6,7 mmol/l
<b>Tlak</b>	120/80 mmHg
<b>HGA1c</b>	pod 45 mmol/mol
<b>Cholesterol</b>	2,9-5,0 mmol/l
<b>Triglyceridy</b>	pod 1,7 mmol/l
<b>Obvod pasu</b>	muži do 94 cm ženy do 80 cm

- Zajímejte se o svoje laboratorní hodnoty, např. jaké jsou hodnoty kreatininu, urey nebo zda nemáte kolísavou hladinu krevního tlaku, glykovaného hemoglobinu (HGA1c), glukózy či minerálních látek.
- Při kolísavých hodnotách se informujte u lékaře, co Vy sami můžete udělat pro to, aby byly optimální.
- Pravidelně kontrolujte svoji tělesnou hmotnost, zejména v pozdějších fázích chronického onemocnění (v predialyzační fázi 4-5), kdy je vyšší riziko podvýživy a přetížení tekutinami. Pro zjištění optimální tělesné hmotnosti můžete sledovat tělesnou hmotnost a BMI (hodnoty BMI by se měly pohybovat v rozmezí 20-25) a obvod pasu (u mužů do 94 cm a u žen do 80 cm).
- Výživa a pohybový režim mají významný vliv na další průběh nemoci jak v negativním, tak zejména při zavedení doporučovaných opatření v pozitivním směru. Laboratorní hodnoty můžete velmi ovlivnit příjmem vhodné stravy.
- Kontaktujte nutričního terapeuta. Je to kvalifikovaný odborník, který Vám může pomoci se zavedením pro Vás nejvhodnějších dietních opatření tak, aby tělo mělo dostatek kvalitních živin a zároveň jste měli z jídla potěšení.



# O mouce a pečivu

Klasické pečivo a mouky jsou zdrojem sacharidů, ale i poměrně vysokého množství rostlinných bílkovin. Proto je při pokročilém stadiu CKD 3-5 vhodné zařazovat nízkobílkovinné pečivo a nízkobílkovinné mouky.

Nižší množství bílkovin má obvykle bezlepkové pečivo a mouka. Při nákupu bezlepkového pečiva pozorně čtěte informace o výživových hodnotách uvedené na obalu výrobku, protože některé bezlepkové pečivo vyrobené z luštěnin či sóji obsahuje bílkovin více.

K zahuštění pokrmů je vhodné místo mouky používat bramborový či kukuřičný škrob. Pokud zvolíte klasickou mouku, použijte velmi malé množství.

Moučníky připravujte z nízkobílkovinné mouky, bezlepkové mouky, bramborového škrobu, případně i s přídatkem sypké doplňkové výživy (maltodextrinu).

Nízkobílkovinná mouka je víceúčelovou směsí na zahušťování nebo pečení chleba a jiného pečiva s nízkým obsahem bílkovin. Na rozdíl od klasické mouky má pouze jednu zrnitost, nedělí se tedy na mouku hladkou, polohrubou a hrubou.

Nízkobílkovinné či bezlepkové potraviny jsou preferovány kvůli sníženému obsahu rostlinných bílkovin a vyšší energetické hodnotě.

Dnes jsou běžně dostupné v supermarketech, e-shopech a na portálech zdravé výživy. Některé nízkobílkovinné mouky a pečivo mají označení PKU a jsou určeny pro pacienty s fenylketonurií. Díky velmi nízkému obsahu bílkovin jsou však vhodné i pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin.

Kdy a jaké množství těchto potravin (včetně konkrétní značky výrobku) máte zařadit do svého jídelníčku, vám řekne lékař nebo nutriční terapeut.



# Předkrmy a studená kuchyně

## Sýrová pomazánka



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	132 kcal
<b>Bílkoviny</b>	4,8 g
<b>P (fosfor)</b>	76 mg
<b>K (draslík)</b>	31 mg
<b>Na (sodík)</b>	141 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
eidam 30%	15 g
rostlinný tuk	12 g
česnek, sůl, kari, pažitka	dle chuti

### Jak na to?

V misce utřeme máslo, přidáme nastrohaný sýr a česnek. Lehce osolíme, přidáme kari koření a nakrájenou pažitku. Podáváme na topince z nízkobílkovinného pečiva. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Cottage pomazánka s jablky a skořicí



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	179,5 kcal
<b>Bílkoviny</b>	12,9 g
<b>P (fosfor)</b>	145 mg
<b>K (draslík)</b>	230 mg
<b>Na (sodík)</b>	416 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
cottage	100 g
jablko	100 g
med	10 g
skořice	3 g

### Jak na to?

Cottage smícháme s nastrohaným jablkem a ochutíme medem a skořicí. Podáváme na bezlepkovém či nízkobílkovinném pečivu. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Okurkové jednohubky se sýrovo-česnekovou pomazánkou



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	204,4 kcal
<b>Bílkoviny</b>	8,7 g
<b>P (fosfor)</b>	46 mg
<b>K (draslík)</b>	265 mg
<b>Na (sodík)</b>	210 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
okurka	150 g
Lučina	60 g
jarní cibulka	20 g
stroužek česneku	5 g
sůl, pepř	

### Jak na to?

Okurku omyjeme a rozkrájíme na kolečka cca 1 cm vysoká. Budou nám sloužit místo pečiva. Smícháme Lučinu, nadrobno nakrájenou jarní cibulku, prolisovaný česnek a lehce okořeníme.

## Cuketová pomazánka



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	24 kcal
<b>Bílkoviny</b>	1 g
<b>P (fosfor)</b>	38 mg
<b>K (draslík)</b>	249 mg
<b>Na (sodík)</b>	297 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 30 porcí	Množství
cibule	1
stroužky česneku	6
namletá cuketa bez semínek	1,5 kg
sladká paprika	1 lžice
trochu pálivé papriky, olej, kečup, sůl	
zelené papriky umleté	
na masovém strojku	6 ks
sterilovaná rajčata, pár bobkových listů, mleté nové koření, mletý pepř dle chuti	

### Jak na to?

Cibulku zpěníme na oleji, pak přidáme cuketu, papriky, česnek a ostatní suroviny, nakonec kečup dle chuti. Dusíme asi 30 minut, pak plníme skleničky a sterilujeme 20 minut. Pomazánka je vhodná na topinky. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Česneková pomazánka



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	173,8 kcal
Bílkoviny	8,9 g
P (fosfor)	221,9 mg
K (draslík)	90,5 mg
Na (sodík)	462,6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
česnek	dle vlastní chuti
čerstvý sýr	50 g
tvářoh	20 g
paprika kapie	60 g
pažitka, sůl	

### Jak na to?

Čerstvý sýr (např. Lučinu) a tvářoh smícháme s rozetřeným česnekem, solí a pažitkou. Natíráme na chléb a zdobíme paprikou. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Omeleta se zeleným hráškem



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	108,7 kcal
Bílkoviny	3,2 g
P (fosfor)	59,8 mg
K (draslík)	61,9 mg
Na (sodík)	29,7 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vejce	20 g
máslo	10 g
zelený hrášek (čerstvý)	10 g

### Jak na to?

Vejce si v hrnečku nebo misce rozšleháme, přidáme hrášek. Připravenou směs vlijeme na pánev, kterou předem rozpálíme s kapkou oleje či máslem.

## Mrkvová pomazánka z ricotty



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	148,3 kcal
<b>Bílkoviny</b>	6,3 g
<b>P (fosfor)</b>	22 mg
<b>K (draslík)</b>	130 mg
<b>Na (sodík)</b>	99 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
mrkev	40 g
ricotta	80 g
olivový olej	5 g
stroužek česneku	5 g
citrónová šťáva	5 g
sůl, pepř	

### Jak na to?

Mrkev nahrubo nastrouháme a orestujeme krátce na pánvi se lžící olivového oleje. Osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek a nakonec zakápneme citrónovou šťávou. Orestovanou mrkev necháme chvíli zchladnout a následně smícháme s ricottou. Pomazánku natřeme na nízkobílkovinné, kukuřičné nebo bezlepkové pečivo. Můžeme dozdobit sterilovanou okurkou, plátkem cibule, petrželkou nebo sterilovanou kapií. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Francouzský cibulový dip



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	81 kcal
<b>Bílkoviny</b>	1 g
<b>P (fosfor)</b>	30,8 mg
<b>K (draslík)</b>	105,6 mg
<b>Na (sodík)</b>	9,3 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 10 porcí	Množství
najemno nasekaná cibule	4 šálky
olivový olej	1 lžice
vinný ocet	2 lžice
zakysaná smetana	1 šálek
bílý jogurt	1/3 šálku
sušená cibule (nemusí být)	2 lžičky
sůl, šálek hovězího vývaru	

### Jak na to?

Nejprve usmažíme cibuli dohněda. Poté do základu přidáme vývar a cibuli dusíme, dokud se vývar téměř neodpaří. K cibuli přidáme vinný ocet. Vaříme další 2 minuty, dokud se ocet neodpaří. Poté cibuli odstavíme a necháme zcela vychladnout. Ve větší míse smícháme zakysanou smetanu s jogurtem a přidáme vychladlou cibuli. Podle chuti osolíme a důkladně promícháme, aby se chutě promísily. Pokud Vám vadí struktura dipu s kousky cibule, je možné jej rozmixovat dohladka. Dip servírujeme v misce s opečenou nízkobílkovinnou bagetou nakrájenou na kolečka. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Vaječná pomazánka



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	274 kcal
Bílkoviny	6 g
P (fosfor)	109 mg
K (draslík)	85 mg
Na (sodík)	116 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vejce	50 g
šlehačka	10 g
máslo	20 g
kyselé okurky	5 g
hořčice	5 g
hladká mouka	3 g

### Jak na to?

Mouku rozvaříme ve šlehačce a přidáme máslo a uvařená, nadrobno posekaná vejce, kyselou okurku, hořčici. Vše smícháme a potíráme na nízkobílkovinné pečivo, chléb. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.

## Citrusový salát se zakysanou smetanou



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	76,8 kcal
Bílkoviny	1,5 g
P (fosfor)	22 mg
K (draslík)	197,2 mg
Na (sodík)	81 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
grapefruit	50 g
pomeranč	50 g
zakysaná smetana	25 ml
citronová šťáva	
sůl	

### Jak na to?

Grapefruity a pomeranče oloupeme a odstraníme z nich vnitřní tuhé slupky, případně jádra. Ovocnou dužinu nakrájíme na kousky, zakapeme citrónovou šťávou, mírně osolíme a přelijeme smetanou.

# Saláty

## Coleslaw salát



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	386,9 kcal
<b>Bílkoviny</b>	3,3 g
<b>P (fosfor)</b>	126,3 mg
<b>K (draslík)</b>	359 mg
<b>Na (sodík)</b>	577 mg

## Co budete potřebovat?

Suroviny na 4 porce	Množství
zelí	450 g
cibule	100 g
mrkev	150 g
ocet	15 g
cukr krystal, mletý pepř, sůl	35 g
majonéza	150 g
smetana na šlehání	100 ml

## Jak na to?

Do hluboké mísy nakrouháme zelí na tenké plátky. Zасыпeme solí, důkladně promícháme a asi 20-30 minut ručně mačkáme, aby zelí pustilo co nejvíc šťávy a zkřehlo. Tekutinu částečně slijeme. Mrkev nastrouháme nahrubo a cibuli nakrájíme nadrobno nebo nastrouháme. Vše důkladně promícháme. Zálivku si připravíme smícháním cukru a majonézy s prošlehanou smetanou. Suroviny na salát promícháme, dochuťme octem, pepřem a solí dle potřeby a uložíme do chladničky alespoň na hodinu. Před podáváním opět dobře promícháme. Podáváme s bezlepkovým, nízkobílkovinným pečivem. Nutriční hodnoty pečiva nejsou v receptu zahrnuty.



## Tuňákový salát



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	432 kcal
Bílkoviny	15 g
P (fosfor)	250 mg
K (draslík)	505 mg
Na (sodík)	370 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
nízkobílkovinné těstoviny uvařené	150 g
tuňák ve vlastní šťávě	50 g
rajčata	40 g
salátové okurky	100 g
sterilovaná kukuřice	20 g
zakysaná smetana	1 polévková lžíce

### Jak na to?

Do uvařených těstovin vmícháme tuňáka a nakrájenou zeleninu. Přidáme zakysanou smetanu a kukuřici a promícháme.

## Řecké tzatziki



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	72 kcal
Bílkoviny	2 g
P (fosfor)	68 mg
K (draslík)	267 mg
Na (sodík)	38 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
salátové okurky	100 g
smetanový jogurt	40 g
kopr	5 g
olivový olej	2 g
citrónová šťáva	

### Jak na to?

Do jogurtu vmícháme nastrouhanou okurku, dochutíme najemno nasekaným koprem, zakápneme olejem a citrónovou šťávou.

## Zeleninový salát s rýžovými nudlemi



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	118 kcal
<b>Bílkoviny</b>	4 g
<b>P (fosfor)</b>	114 mg
<b>K (draslík)</b>	442 mg
<b>Na (sodík)</b>	1 264 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 4 porce	Množství
rýžové nudle (mohou se použít i bezlepkové, nízkobílkovinné těstoviny)	200 g
salátová okurka zbavená semínkem a nakrájená na plátky	1 ks
cherry rajčata přepůlená	200 g
čerstvé mátové lístky	hrst
čerstvé koriandrové lístky	hrst
nakrájený ledový salát	hrst
kvalitní rybí omáčka	80 ml
šťáva z limetky 3 lž.	60 ml
chilli paprička nakrájená najemno	½ ks
pokrájená citrónová tráva	

### Jak na to?

Uvařené rýžové nudle dáme do mísy a přidáme rajčata, mátu, salát, koriandr, okurku. Pak si připravíme zálivku, kde rozšleháme omáčku, limetkovou šťávu, cukr, citr. trávu, chilli papričku. Hotovou zálivku přelijeme přes salát a promícháme. Je možné přidat 30 g nesolených posekaných nasucho opečených arašídů. Zvýšíte tím energetickou hodnotu salátu.

## Bramborový salát se zakysanou smetanou



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	254 kcal
<b>Bílkoviny</b>	7,1 g
<b>P (fosfor)</b>	131 mg
<b>K (draslík)</b>	845 mg
<b>Na (sodík)</b>	94 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vařené brambory	150 g
vařená mrkev	40 g
sterilovaný hrášek	20 g
sterilovaná okurky	30 g
vařený celer	30 g
syrová cibule	20 g
12% zakysaná smetana	50 g
špetka hořčice, sůl, pepř	

### Jak na to?

Brambory před vařením oloupeme, pokrájíme na menší kousky a necháme je namočené alespoň 2 hodiny vylouhovat. Poté z nich vodu slijeme a v nové vodě je uvaříme do měkka. Kořenovou zeleninu také očistíme a povaříme do změknutí. Brambory a zeleninu necháme vychladnout, nakrájíme je na kostičky a smícháme je s nadrobno nasekanou cibulkou, sterilovaným hráškem a okurkami. Směs promícháme se zakysanou smetanou a dochutíme špetkou pepře, hořčice, soli a dozdobíme čerstvou petrželkou.

## Lehký zeleninový salát s bulgurem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	448 kcal
Bílkoviny	9 g
P (fosfor)	250 mg
K (draslík)	690 mg
Na (sodík)	290 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 2 porce	Množství
bulgur	100 g
rajčata sterilovaná, loupaná	6 ks
cibulka, nejlépe jarní	2 ks
olej olivový	4 lžičce
petrželka hladkolistá nebo ze zahrádky	1 svazek
máta čerstvá, nasekaná ideálně ze zahrádky	2-3 lžičce

**Ochucení:** šťáva z 2 ks citrónů, pepř mletý, sůl

**Ozdoba:** ledový nebo hlávkový salát

### Jak na to?

Bulgur zalijeme vařící vodou a necháme 25-30 minut bobtnat. Pak scedíme. Lístky zelené petrželky pokrájíme nahrubo. Cibulku pokrájíme najemno. Sterilovaná rajčata pokrájíme na kostičky. Vše přidáme k bulguru a promícháme. Dále přidáme nasekanou mátu, citrónovou šťávu, olej, osolíme, ochutíme a promícháme. V miskách dozdobíme ledovým nebo hlávkovým salátem.

## Míchaný salát se sýrem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	8,8 kcal
Bílkoviny	6,2 g
P (fosfor)	120,7 mg
K (draslík)	404,4 mg
Na (sodík)	139,8 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
rajčata	70 g
okurka sal.	50 g
paprika zelená	50 g
eidam	15 g
cukr	2 g
olej	3 g
ocet	

### Jak na to?

Rajčata omyjeme a nakrájíme na měsíčky. Papriku omyjeme, zbavíme jáderek a nakrájíme na proužky. Okurku omyjeme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Zakapeme olejem a zalijeme zálivkou. Zálivku připravíme z vody, cukru a octa. Necháme asi 1 hod. odpočinout a zdobíme nastrohaným sýrem. Eidam můžeme vyměnit za čerstvý sýr s koprem.



# Polévky

## Kuřecí polévka s rýžovými nudlemi



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	124 kcal
<b>Bílkoviny</b>	8 g
<b>P (fosfor)</b>	157 mg
<b>K (draslík)</b>	249 mg
<b>Na (sodík)</b>	67 mg

## Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
kořenová zelenina (při vysokých hladinách draslíku ideálně mražená)	40 g
kuřecí maso, nakrájené na kostky	30 g
slunečnicový olej	3 g
cibule	5 g
voda (nebo zeleninový vývar)	400 ml
rýžové nudle	15 g
stroužek česneku, petrželová a celerová nať, celý pepř, sůl	

## Jak na to?

Očištěnou zeleninu opečeme na oleji, zalijeme vodou (vývarem) a přidáme na kostičky nakrájené maso, nať a koření. Vaříme do změknutí masa. Do hotové polévky přidáme uvařené rýžové nudle a ozdóbíme petrželovou natí. Rýžové nudle - vaříme v osolené vroucí vodě do změknutí, poté scedíme.

## Špenátová polévka s parmazánem



Nutriční hodnoty (1 porce)	—————
Energie	250 kcal
Bílkoviny	8 g
P (fosfor)	201 mg
K (draslík)	225 mg
Na (sodík)	163 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
voda	300 ml
máslo	20 g
nízkobílkovinná mouka	5 g
strouhaný parmazán	20 g
špenát	30 g
česnek na dochucení, sůl, pepř	

### Jak na to?

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme studenou vodou, promícháme, osolíme a povaříme. Na másle podusíme špenát, rozmačkáme stroužek česneku, přidáme jíšku a krátce povaříme. Polévku ozdobíme nastrohaným parmazánem.

## Pórková polévka



Nutriční hodnoty (1 porce)	—————
Energie	79,6 kcal
Bílkoviny	1,7 g
P (fosfor)	32,2 mg
K (draslík)	166,8 mg
Na (sodík)	12,4 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
pórek	30 g
brambory	20 g
máslo	5 g
hladká mouka	5 g
vývar z kostí, muškátový květ, petrželka, sůl	

### Jak na to?

Z másla a mouky vytvoříme světlou jíšku. Do základu přisypeme pokrájený pórek, brambory. Zalijeme vývarem z kostí, ochutíme a vaříme.

## Dýňová polévka



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	202,8 kcal
<b>Bílkoviny</b>	2,6 g
<b>P (fosfor)</b>	30,2 mg
<b>K (draslík)</b>	240,3 mg
<b>Na (sodík)</b>	9,8 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
dýně	100 g
brambory	50 g
smetana (30 % tuku)	20 g
máslo	10 g
pepř	1 g

### Jak na to?

Dýni a brambory oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Brambory za stálého míchání osmahneme po dobu asi 5 minut na másle tak, aby nezhnědly. Přidáme nakrájenou dýni, sklenici vody a povaříme. Když je zelenina měkká, polévku rozmixujeme, přidáme smetanu a pepř a sůl podle chuti.

## Bramborová polévka



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	134,8 kcal
<b>Bílkoviny</b>	1,6 g
<b>P (fosfor)</b>	31,5 mg
<b>K (draslík)</b>	166,7 mg
<b>Na (sodík)</b>	9,1 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
brambory	30 g
mražená zelenina	50 g
čerstvé houby	10 g
olej	10 g
majoránka, pepř, pažitka, kmín drcený, česnek, špetka soli	

### Jak na to?

Brambory oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Mraženou zeleninu a brambory opečeme na oleji. Opečenou směs zalijeme vodou, přidáme houby pokrájené na menší kousky, koření a utřený česnek. Vše vaříme do měkka. Na závěr přidáme sekanou pažitku. Polévku můžeme zjemnit máslem, které přidáme až do hotové polévky.

## Květáková polévka



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	149 kcal
<b>Bílkoviny</b>	5,2 g
<b>P (fosfor)</b>	111,6 mg
<b>K (draslík)</b>	301 mg
<b>Na (sodík)</b>	70,9 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
květák	50 g
hladká mouka	5 g
máslo	10 g
mléko	50 g
vejce	10 g
pepř, špetka soli, muškátový oříšek, petrželka	

### Jak na to?

Z mouky a másla vytvoříme světlou jíšku. K jíšce přidáme nakrájený květák, zalijeme vodou a vaříme. Polévku zjemníme mlékem a vejcem, ochutíme muškátovým oříškem a ozdobíme petrželkou.

## Mrkvová polévka



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	136,6 kcal
<b>Bílkoviny</b>	0,9 g
<b>P (fosfor)</b>	18,5 mg
<b>K (draslík)</b>	117,4 mg
<b>Na (sodík)</b>	104,6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
mrkev	30 g
cibule	15 g
nízkobílkovinné nudle	10 g
olej	10 g
pepř, muškátový oříšek, špetka soli, majoránka, petržel	

### Jak na to?

Očištěnou a nastrouhanou mrkev zprudka opečeme a zalijeme vodou. Přidáme celou cibuli, koření a vaříme. Zavaříme nízkobílkovinné nudle a dochutíme petrželkou.



## Hlavní jídla bezmasá

### Vaječné suflé



#### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	148 kcal
<b>Bílkoviny</b>	3,4 g
<b>P (fosfor)</b>	109,4 mg
<b>K (draslík)</b>	33,1 mg
<b>Na (sodík)</b>	18,3 mg

### Co budete potřebovat?

#### Suroviny na 3 porce

žloutky a bílky zvlášť  
mléko  
bezlepková mouka  
anglická slanina  
česneková sůl, pepř

#### Množství

3  
2 lžíce  
2 lžíce  
100 g

### Jak na to?

Troubu předehřejeme na 190 stupňů. Žloutky prošleháme s mlékem a moukou, dochutíme česnekovou solí, pepřem. Vyšleháme bílky do pevného sněhu, který lehce přidáme k základu. Formičky vymažeme máslem a dáme do nich nakrájenou slaninu. Zalijeme připraveným těstem a pečeme 30 minut.



## Nízkobílkovinné těstoviny s bazalkovým pestem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	594 kcal
Bílkoviny	5 g
P (fosfor)	105,7 mg
K (draslík)	68,2 mg
Na (sodík)	71 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 4 porce	Množství
bazalka	50 g
parmazán	40 g
extra panenský olivový olej	40 ml
piniová semínka	10 g
česnek	1/2 stroužku
nízkobílkovinné těstoviny	500 g
sůl, čerstvě mletý pepř	

### Jak na to?

Bazalku, nastrouhaný parmazán a polovinu množství oleje umixujeme. Piniová semínka nasucho opražíme na pánvi, přibližně 30 vteřin, a následně přidáme do mixéru. Česnek oloupejme a přidáme k ostatním surovinám, osolíme, opepříme a rozmixujeme vše na hrubší pastu. Zbylý olej přelijeme a rozmixujeme dohledka. Pesto smícháme s uvařenými nízkobílkovinnými těstovinami.

## Rizoto s pórkem a parmazánem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	588 kcal
Bílkoviny	15 g
P (fosfor)	487 mg
K (draslík)	423 mg
Na (sodík)	1 359 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 2 porce	Množství
rýže, kulatozrná, opláchnutá	200 g
česnek	1 stroužek
cibule	1 ks
pór	1 ks
parmazán	30 g
zeleninový vývar	500 ml
olej	2 lžíce
koření: mořská sůl, bobkový list, černý pepř, petrželka	

### Jak na to?

Pórek nakrájíme na kolečka. Cibuli a česnek nasekáme najemno. Vývar ohřejeme a necháme vařit. Do hrnce dáme rozehřát olej a přidáme kolečka póru a asi 10 minut opékáme. Poté přidáme česnek, cibuli, rýži a chvíli osmažíme. Zalijeme vývarem a vaříme. Vaříme asi 15–25 minut, podle potřeby zamícháme. Nastrouháme parmazán a přidáme do hotového rizota, zamícháme a dochutíme pepřem a solí. Ozdobíme petrželkou.

## Cuketové noky s dipem ze zakysané smetany



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	424,5 kcal
<b>Bílkoviny</b>	9,2 g
<b>P (fosfor)</b>	166 mg
<b>K (draslík)</b>	304 mg
<b>Na (sodík)</b>	108 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
cuketa	100 g
vejce	½ ks
strouhanka	10 g
polohrubá mouka	10 g
česnek (1 stroužek)	5 g
řepkový olej	25 g
zakysaná smetana	50 g
sůl, pepř, bylinky nebo kopr + dochuťit dle potřeby citrónovou šťávou	

### Jak na to?

Cuketu omyjeme, neloupeme a nastrouháme nahrubo, posolíme a přidáme ½ vejce, strouhanku, polohrubou mouku, prolisovaný česnek a vše smícháme. Lžící vykrájíme noky, které osmažíme po obou stranách dozlatova. Dip ze zakysané smetany připravíme smícháním zakysané smetany, bylinek, popř. citrónové šťávy.

## Farmářské kari



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	246 kcal
<b>Bílkoviny</b>	5,8 g
<b>P (fosfor)</b>	157 mg
<b>K (draslík)</b>	1 076 mg
<b>Na (sodík)</b>	216 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 4 porce	Množství
lilek	400 g
cibule	120 g
česnek	30 g
olej (řepkový nebo olivový)	60 g
květák	150 g
brokolice	250 g
kokosové mléko	250 ml
chilli omáčka (sladká)	60 g
Koření: koriandr 1g, kari 1g, pepř 0,5g, sůl	

### Jak na to?

Pokrájejte nejmenší cibuli, květák a brokolici na velikost sousta a povařte v menším množství vody tak, aby zelenina byla křehká. Zbylou vodu vylijte. Lilek nakrájený na kostičky posolte a nechte 15-20 minut vypotit, pak ho propláchněte, osušte a osmažte na rozehřátém oleji a opečte. K opečenému lilku přidejte kokosové mléko, česnek, kari, koriandr + měkkou zeleninu, znovu prohřejte a dochuťte. Kari by mělo zůstat tekuté a trochu lepkavé. Podáváme s rýží, bezlepkovým pečivem nebo chlebem. Nutriční hodnoty přílohy nejsou v receptu zahrnuty.

## Nízkobílkovinné těstoviny s citrónovou omáčkou



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	708,7 kcal
<b>Bílkoviny</b>	5 g
<b>P (fosfor)</b>	105,7 mg
<b>K (draslík)</b>	68,2 mg
<b>Na (sodík)</b>	171,3 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 4 porce	Množství
nízkobílkovinné těstoviny (nejlépe tenké špagety)	500 g
citrón	1 ks
studené máslo	80 g
bazalka	15 g
parmazán	80 g
sůl, čerstvě mletý pepř	

### Jak na to?

Ve vroucí osolené vodě uvaříme nízkobílkovinné těstoviny podle návodu na obalu, tzv. al dente. Těstoviny slijeme, ale 50 ml vody je nutné ponechat a vlít do pánve. Těstoviny odstavíme, do pánve přidáme strouhanou kůru z 1/2 citrónu, šťávu z celého citrónu a přivedeme k varu, promícháme a odstavíme. Vmícháme kostičky studeného másla, které omáčku zahustí, a vznikne hladká emulze. Do pánve přidáme slité těstoviny, lístky bazalky nasekané na nudličky a promícháme s omáčkou. Dle chuti osolíme a opepříme. Podáváme se strouhaným parmazánem.

## Těstoviny s lilkem a žampióny



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	519 kcal
<b>Bílkoviny</b>	10 g
<b>P (fosfor)</b>	286 mg
<b>K (draslík)</b>	675 mg
<b>Na (sodík)</b>	876 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
rýžové těstoviny	100 g
žampióny	50 g
lilek	50 g
cuketa	50 g
cibule	20 g
žlutá paprika	30 g
olivový olej	15 g
parmazán	10 g
provensálské koření, sůl	

### Jak na to?

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Na oleji zpěníme cibuli a přidáme na kostičky nakrájené houby, cuketu a lilek. Ke směsi přidáme papriku a ochutíme kořením. Těstoviny servírujeme přelité směsí a posypané parmazánem.

## Zapečené brambory se zeleninou



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	450 kcal
<b>Bílkoviny</b>	11,1 g
<b>P (fosfor)</b>	211,2 mg
<b>K (draslík)</b>	1 014 mg
<b>Na (sodík)</b>	110,6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
brambory	250 g
mražená zelenina	100 g
vejce	30 g
kvalitní rostlinný olej	15 g
sůl	

### Jak na to?

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na plátky. Zeleninu podusíme. Do vymazaného pekáče vložíme brambory, zeleninu a zalijeme rozšlehaným vajíčkem. Zlehka osolíme, opepříme. Posypeme strouhaným sýrem a pečeme v troubě.

## Italské nudle se sýrem



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	434,8 kcal
<b>Bílkoviny</b>	8,4 g
<b>P (fosfor)</b>	224,2 mg
<b>K (draslík)</b>	116,6 mg
<b>Na (sodík)</b>	202,6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
nízkobílkovinné nudle	80 g
cibule	20 g
olivový olej	15 g + 5 g
rajčatový protlak	20 g
parmazán	20 g
sůl, pepř, česnek, petrželka	

### Jak na to?

Cibulku osmažíme a přidáme protlak, utřený česnek a petrželku. Do prohřátého základu přisypeme vařené nudle a promícháme. Servírujeme do hlubokého talíře a posypeme nastrouhaným sýrem a pokapeme olivovým olejem.

## Špagety s rajčatovou salsou



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	449,4 kcal
Bílkoviny	2,6 g
P (fosfor)	151,4 mg
K (draslík)	377,9 mg
Na (sodík)	35,5 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
nízkobílkovinné špagety	100 g
rajčata	40 g
cibule	5 g
česnek	2 g
smetana (30 % tuku)	20 ml
čerstvá petrželka	5 g
čerstvá bazalka	5 g
celerová nať	2 g
pepř	¼ g (1 špetka)

### Jak na to?

Rajčata krátce spaříme horkou vodou a oloupeme. Vyjmeme z nich zrníčka a slijeme tekutinu, dužinu důkladně rozmixujeme. Na části oleje osmahneme nakrájenou cibulku, pepř, česnek (celé stroužky) a petržel. Odstraníme česnek, přidáme rajčatovou salsu a zbytek oleje. Vše v hrnci podusíme po dobu asi 10 minut. Promícháme s těstovinami a podáváme.

## Zapečené smetanové brambory



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	353,7 kcal
Bílkoviny	11,7 g
P (fosfor)	281,5 mg
K (draslík)	783,5 mg
Na (sodík)	178,3 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
brambory	150 g
cibule	15 g
mouka hladká	5 g
kysaná smetana	30 g
tuk	10 g
parmazán	20 g
na vývar: bobkový list, cibule, tymián, nové koření, pepř	

### Jak na to?

Brambory oloupeme, nakrájíme na plátky a uvaříme. Koření dáme do hrnce, přidáme vodu a uvaříme vývar. Z cibule, oleje a mouky připravíme světlou jíšku. Hotovou jíšku lehce rozředíme vývarem a přidáme kysanou smetanu, vytvoříme tak bešamel. Do vymazané formy pokládáme uvařené brambory, které zalijeme bešamelem. Na brambory nasypeme nastrouhaný sýr a pečeme do zlatova.



## Hlavní jídla s masem

### Kuře na citrónu a medu



#### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	228 kcal
Bílkoviny	18 g
P (fosfor)	176 mg
K (draslík)	252 mg
Na (sodík)	121 mg

### Co budete potřebovat?

#### Suroviny na 2 porce

kuřecí prsíčka	2 ks
(80 g na porci)	
med	1 pol. lžíce
olivový olej	1 lžíce
jemně strouhaná kůra a šťáva z jednoho menšího citrónu, sůl, pepř, křehký zelený salát	

### Jak na to?

Troubu rozehejte na 190 °C. Omyté prsíčko rozložte do pekáčku, zapékačí misky. Šťavu, kůru, pepř, olej a sůl prošlehejte a přelijte přes maso. Kuře v marinádě několikrát otočte, aby se důkladně obalilo. Tip: maso můžete nechat marinovat i několik hodin. Kuřecí prsa pečte asi 20 minut, pak je otočte a pečte dalších 20 minut a občas potřete šťávou. Po upečení maso nechte velmi krátkou dobu vychladnout a prsíčka nakrájejte na tenké plátky, které přelijte šťávou z masa. Servírujte na natrhané listy salátu a jako přílohu zvolte rýži.

## Kuře na žampiónech



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	188,8 kcal
Bílkoviny	16,7 g
P (fosfor)	48 mg
K (draslík)	206 mg
Na (sodík)	46 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
kuřecí prso bez kosti	60 g
žampióny	40 g
cibule	15 g
rostlinný tuk	10 g
bramborový škrob + voda	5 g
kuřecí vývar, pepř, kmín	100 ml

### Jak na to?

Maso opepříme, osolíme a opečeme na cibulovém základu. Podlijeme vývarem a dusíme do poloměkka. Pak přidáme očištěné a nakrájené žampióny a dusíme. Hotovou omáčku zahustíme bramborovým škrobem.

## Kuře na rozmarýnu



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	287 kcal
Bílkoviny	21,6 g
P (fosfor)	180,7 mg
K (draslík)	355,7 mg
Na (sodík)	143 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
plátek kuřecího masa	70 g
cibule	50 g
olej	20 g
rozmarýn	lžička
sůl	špetka
pepř, citrónová kůra, citrónová šťáva	

### Jak na to?

Plátek kuřecího masa lehce naklepejte, okořeňte (rozmarýnem, solí, pepřem a citrónovou kůrou) a prudce opečte po obou stranách. K opečenému masu přidejte na kolečka nakrájenou cibuli a pečte do měkka. Na závěr dochuťte citrónovou šťávou.

## Zeleninový špíz s kuřecím masem



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	189 kcal
<b>Bílkoviny</b>	16,6 g
<b>P (fosfor)</b>	157 mg
<b>K (draslík)</b>	465,7 mg
<b>Na (sodík)</b>	464 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
kuřecí prsa	50 g
paprika červená	30 g
mrkev	30 g
cuketa	30 g
cibule	30 g
kvalitní rostlinný olej	10 g
sůl, paprika mletá, pepř	

### Jak na to?

Zeleninu opláchneme, očistíme, nakrájíme. Maso očistíme, nakrájíme na kostky. Na špejli napíchneme maso a zeleninu. Na oleji opečeme ze všech stran. Špíz vyjmeme, zlehka osolíme, okořeníme a upečeme v troubě.

## Rizoto s krůtím masem



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	646 kcal
<b>Bílkoviny</b>	22,8 g
<b>P (fosfor)</b>	127,5 mg
<b>K (draslík)</b>	218,6 mg
<b>Na (sodík)</b>	443 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
rýže	120 g
krůtí prsa	50 g
mražená zelenina (hrášek, kukuřice, mrkev)	50 g
cibule	10 g
rajský protlak	30 g
kvalitní rostlinný olej	15 g
sůl	

### Jak na to?

Rýži uvaříme v lehce osolené vodě. Maso očistíme, nakrájíme na kostičky, opečeme ze všech stran na oleji, přidáme zeleninu, zamícháme. Přidáme malé množství vody, zlehka osolíme a dusíme do měkka. Směs masa se zeleninou smícháme s rýží, přidáme rajský protlak. Rizoto posypeme nastrohaným sýrem.



## Vepřové po zahradnicku



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	386,5 kcal
Bílkoviny	17,3 g
P (fosfor)	189 mg
K (draslík)	355,5 mg
Na (sodík)	71,5 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vepřové maso líbové	85 g
zeleninová směs	100 g
cibule	10 g
máslo	5 g
olej	10 g
bramborový škrob (+ voda)	5 g
sůl, pepř, kmín, petrželka	

### Jak na to?

Cibulku zpěníme na oleji, přidáme maso nakrájené na nudličky. Maso podlijeme vodou a dusíme do poloměkka. Přidáme zeleninu nakrájenou na kolečka, koření a společně dále dusíme. Před dokončením zahustíme směsí z bramborového škrobu a vody. Pokrm zjemníme čerstvým máslem a petrželkou.

## Vepřové na pepři



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	406,6 kcal
Bílkoviny	12,7 g
P (fosfor)	11,4 mg
K (draslík)	30,8 mg
Na (sodík)	43,5 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vepřové maso středně tučné	80 g
cibule	15 g
olej	15 g
bramborový škrob	7 g
mletý pepř	2 kuličky
voda nebo zeleninový vývar, sůl	

### Jak na to?

Na oleji zpěníme cibulku a opečeme do růžova. Přidáme maso a opečeme po obou stranách. Maso podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem, přidáme pepř a dusíme do měkka. Šťávu zahustíme bramborovým škrobem. Provaříme a podáváme.

## Vepřové po čínsku



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	295 kcal
Bílkoviny	10,2 g
P (fosfor)	106 mg
K (draslík)	197,5 mg
Na (sodík)	40,2 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vepřové libové maso	50 g
mražená zelenina Čínská směs	100 g
kvalitní rostlinný olej	15 g
bramborový škrob	5 g

### Jak na to?

Maso očistíme, nakrájíme na nudličky, obalíme v bramborovém škrobu. Na rozpálené pánvičce maso opečeme. Následně přidáme zeleninu, malé množství vody a podusíme. Zlehka osolíme.

## Sekaná pečeně



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	471,2 kcal
Bílkoviny	13 g
P (fosfor)	79,4 mg
K (draslík)	92,3 mg
Na (sodík)	84,1 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
mleté maso (půl hovězího + půl vepřového masa)	90 g
mléko	10 ml
vejce	25 g
nízkobílkovinná strouhanka	10 g
cibule	20 g
tuk na vymazání pekáčku	20 g
špetka soli, majoránka, kmín, pepř, česnek	

### Jak na to?

Mleté maso spojte s vejcem, mlékem, strouhankou a kořením. Přidejte nastrohanou cibulku a prohnětte. Ze směsi vytvořte šišku a pečte v troubě při 200 °C. Sekanou občas polévejte vodou a pečte do křupava. Z těsta můžete utvořit také malé karbanátky.



## Rajská s hovězím masem

### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	299 kcal
<b>Bílkoviny</b>	25 g
<b>P (fosfor)</b>	226 mg
<b>K (draslík)</b>	674 mg
<b>Na (sodík)</b>	179 mg

### Co budete potřebovat?

#### Suroviny na 5 porcí

	<b>Množství</b>
hovězí přední bez kosti, krk	600 g
mrkev	1 ks
větší cibule	1 ks
tymián	1 snítka
másto	1 lžíce
olivový olej	1 lžíce
hladká mouka	2 lžíce
třtinový cukr	1 lžíce
středně velký rajský protlak	1 ks
sůl, špetka skořice, citrónová šťáva ijemně nastrohaná kůra	

Koření: 4 bobkové listy + 4 kuličky  
pepře + 4 kuličky nového koření

### Jak na to?

Maso svažte kuchyňským provázkem do válečku, zalijte litrem vody, přidejte oloupanou mrkev, cibuli a tymián a vařte do měkka. Maso vyndejte, a až zchladne, nakrájejte na plátky. Vývar přecedte a uchovejte. Máslo, olej a pokrájenou cibuli dozlatova osmahněte. Dále přidejte bobkové listy, pepř i nové koření a krátce osmahněte. Přidejte mouku a opečte do světlé jíšky, vsypete cukr a po minutě vmíchejte rajský protlak. Prohřejte a podle potřeby zředte vývarem. Vyndejte koření a dochuťte solí, skořicí a citrónovou kůrou i šťávou. Tip: Rajský protlak je možné zaměnit za konzervovanou, loupanou rajčata. Místo mouky je možné zvýšit porci mrkve, kterou rozmixujeme a zahustíme tak šťávou. Omáčku můžeme zahustit i bramborovým nebo kukuřičným škrobem. Vhodná příloha: bezlepkové knedlíky nebo nízkobílkovinné těstoviny, rýže. Nutriční hodnoty přílohy nejsou v receptu zahrnuty.

## Hovězí v mrkvi



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	269,8 kcal
Bílkoviny	12,6 g
P (fosfor)	131,5 mg
K (draslík)	456 mg
Na (sodík)	112,9 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
libové hovězí maso	50 g
mrkev	100 g
hladká mouka	15 g
kvalitní rostlinný olej	15 g

### Jak na to?

Očištěné maso nakrájíme na kostky, opečeme na oleji. Přidáme očištěnou a nakrájenou mrkev, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Zaprášíme moukou a řádně provaříme. Tip: možné použít nízkobílkovinnou mouku s ještě nižším obsahem bílkovin

## Hovězí na rajčatech



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	213,4 kcal
Bílkoviny	15,5 g
P (fosfor)	129,8 mg
K (draslík)	453,3 mg
Na (sodík)	132 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
hovězí maso	70 g
rajčata	60 g
cibule	10 g
nízkobílkovinná mouka	5 g
olej řepkový	10 g
sůl	špetka
čerstvá bazalka, pepř	

### Jak na to?

Na oleji zpěníme cibulku. Přidáme plátek naklepaného a opepřeného masa, které opečeme po obou stranách. Následně podlijeme vodou. K měkkému masu přidáme nakrájená rajčata, čerstvou bazalku a sůl. Na závěr šťávu zahustíme směsí z nízkobílkovinné mouky a vody.

## Závitky z lososa



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	150,7 kcal
Bílkoviny	11,2 g
P (fosfor)	144 mg
K (draslík)	374 mg
Na (sodík)	38 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 2 porce	Množství
2 tenké plátky lososa (jeden kolem 50 g)	100 g
mražený špenát	100 g
bramborový škrob (+ voda)	5 g
olej	10 g
sůl, pepř	

### Jak na to?

Špenát rozmrazíme a vymačkáme z něj vodu. Pak zahustíme bramborovým škrobem a dochutíme pepřem a solí. Plátek lososa potřeme špenátem a zabalíme do roličky. Roličku sepneme jehlou a opečeme na rozehřátém oleji, poté ještě chvíli pečeme do měkka.

## Rybí filé na zeleninové omáčce



Nutriční hodnoty (1 porce)	_____
Energie	205,9 kcal
Bílkoviny	13,9 g
P (fosfor)	148,4 mg
K (draslík)	273,7 mg
Na (sodík)	134 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
rybí filé	70 g
kořenová zelenina	40 g
cibule	20 g
olej	15 g

### Jak na to?

Rybí filé opečeme na oleji a vyjmeme z pánve. Na rozpálený olej přidáme nakrájenou zeleninu a koření. Opečeme, podlijeme a necháme dusit. Když je zelenina měkká, vyjmeme koření a zeleninu rozmixujeme. Hotovou jemnou omáčku dochutíme citrónovou šťávou. K omáčce přidáme rybí filé a prohřejeme.

## Pečený losos se špenátem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	447 kcal
Bílkoviny	16 g
P (fosfor)	214 mg
K (draslík)	624 mg
Na (sodík)	846 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
losos	70g
mražený špenát	100 g
olivový olej	3 lžíce
sůl, pepř, česnek, citrón	

### Jak na to?

Špenát rozmrazíme, vymačkáme z něj vodu a dochutíme pepřem a solí. Na plátek lososa poklademe špenát, dochutíme česnekem a citrónem a zabalíme do alobalu. Pečeme 15 minut na 200 stupňů.

## Treska v parmazánovo-rozmarýnové krustě



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	177 kcal
Bílkoviny	19 g
P (fosfor)	305 mg
K (draslík)	323 mg
Na (sodík)	226 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
rybí filé	70 g
strouhaný parmazán	20 g
zakysaná smetana (1 polévková lžíce)	30 g
sůl	1/2 lžičky
máslo na vymazání, nasekaný čerstvý rozmarýn	

### Jak na to?

Přehřejte troubu na 180 stupňů. Rybí filety omyjte pod studenou tekoucí vodou a lehce osušte papírovou utěrkou. Filety osolte z obou stran a vložte vedle sebe do máslem předem vymazaného pekáčku. Rybí filé zalijte zakysanou smetanou a posypejte parmazánem a čerstvým rozmarýnem. Pekač vložte do trouby a nechte zapékat 25 minut.



## Zapečené těstoviny se šunkou

### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	576,8 kcal
<b>Bílkoviny</b>	19,6 g
<b>P (fosfor)</b>	156,8 mg
<b>K (draslík)</b>	176,9 mg
<b>Na (sodík)</b>	491 mg

### Jak na to?

Těstoviny uvaříme. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme zeleninu, na kostičky pokrájenou šunku. Směs smícháme s těstovinami, zalijeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme v troubě.

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
těstoviny nevaječné	80g
šunka s vyšším podílem masa	30 g
mražená zelenina	50 g
cibule	10 g
vejce	20 g
kvalitní rostlinný olej	15 g

## Přílohy

### Chléb s nízkým obsahem bílkovin



#### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	180 kcal
<b>Bílkoviny</b>	3,3 g
<b>Tuky</b>	3,8 g
<b>Sacharidy</b>	41 g
<b>P (fosfor)</b>	35 mg
<b>K (draslík)</b>	106 mg
<b>Na (sodík)</b>	226 mg
<b>Ca (vápník)</b>	6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 10 porcí	Množství
pšeničná mouka hladká	200 g
nízkobílkovinná mouka	300 g
sůl	3 g
ocet	5 ml
kmín	3 g
čerstvé droždí	30 g
vlažná voda	přibližně 300 ml
tuk na vymazání formy	

### Jak na to?

Ve vlažné vodě rozpustíme droždí. Smícháme obě mouky se solí, kmínem. Následně přidáme rozpuštěné droždí a ocet a zaděláme vláčné těsto. Těsto přikryjeme utěrkou a v teplé místnosti necháme vykynout. Těsto dáme do tukem vymazané formy a necháme ještě asi 25 minut kynout. Potřeme vodou a vložíme do vyhřáté trouby na 250 °C. Na počátku pečeme zprudka, později snížíme teplotu a pozvolna dopékáme.

#### Poznámka nutričního terapeuta:

Je možné si upéct chléb jen z nízkobílkovinné mouky, např. chléb Chlebuš, kde je obsah bílkovin nižší než 1 g ve 100g plátku.



## Nízkobílkovinné dalamánky



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	90 kcal
Bílkoviny	1,8 g
P (fosfor)	18 mg
K (draslík)	86 mg
Na (sodík)	199 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 10 porcí	Množství
pšeničná mouka hladká	100 g
nízkobílkovinná mouka	125 g
jemně strouhané brambory	80 g
čerstvé droždí	15 g
voda	cca 100 ml
sůl	3 g
kmín, mouka na vysypání plechu	

### Jak na to?

Všechny suroviny zamícháme a vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Těsto si rozdělíme na 10 stejných dílů a namočenou rukou vytvarujeme ve vodě bochánky. Pečeme je na mouku vysypaném plechu v mírně vyhřáté troubě.

## Bramborová kaše se smetanou



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	226,9 kcal
Bílkoviny	3,7 g
P (fosfor)	105,9 mg
K (draslík)	653,8 mg
Na (sodík)	493,8 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vařené brambory	150 g
máslo	10 g
smetana	10 g
petrželka	

### Jak na to?

Brambory omyjeme, oloupeme, nakrájíme a uvaříme do měkka. Scedíme z nich vodu a pomačkáme. Do rozmačkaných brambor přidáme máslo a teplou smetanu. Vše umícháme metlou do jemné kaše. Na talíři ozdobíme petrželkou.

## Pomerančová rýže



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	397 kcal
<b>Bílkoviny</b>	5 g
<b>P (fosfor)</b>	117 mg
<b>K (draslík)</b>	328 mg
<b>Na (sodík)</b>	556 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 2 porce	Množství
rýže - basmati, dlouhozrná	90 g
pomeranč	2 ks
černé olivy	50 g
okurka	½ ks
nakrájený celer	1 řapík
Zálivka:	
křemžská hořčice	1 lžíce
čerstvá máta	1 lžíce
olivový olej	½ lžíce
sůl, pepř	

### Jak na to?

Ve větším množství osolené vody uvařte rýži, scedte ji a promíchejte s olivovým olejem. Olupejte pomeranče a vykrájejte dužinu. Zbytek vymačkejte na šťávu a dejte stranou na zálivku. Promíchejte rýži, dužinu, olivy, okurku a celer, a to vše ve velké míse. Zálivka: pomerančovou šťávu prošlehejte s hořčicí, mátou, olivovým olejem, solí, pepřem a přelijte přes rýži, promíchejte a případně dochuťte. Nechte v chladu a podávejte, až budou hotová prsíčka.

## Bramboráčky



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	488,9 kcal
<b>Bílkoviny</b>	9,9 g
<b>P (fosfor)</b>	198,9 mg
<b>K (draslík)</b>	1 189,2 mg
<b>Na (sodík)</b>	460,6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny	Množství
brambory	250 g
vejce	20 g
mouka hladká	20 g
olej	20 g
pepř, utřený česnek, majoránka, špetka soli	

### Jak na to?

Syrové omyté a oloupané brambory nastrouháme najemno. Přebytečnou vodu slijeme a přidáme koření, mouku, vejce. Vypracujeme těsto. Z těsta uděláme malé placičky a na rozpáleném oleji pečeme. K bramboráčkům se výborně hodí míchaný salát se sýrem.

## Dušená rýže se sterilovaným hráškem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	317,3 kcal
Bílkoviny	6,3 g
P (fosfor)	104,7 mg
K (draslík)	116,2 mg
Na (sodík)	76,7 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny	Množství
rýže	80 g
sterilovaný hrášek	15 g
cibule	5 g
voda	120 ml
olej	3 g

### Jak na to?

Rýži propláchneme. Zalijeme ji vodou a spolu s cibulí a solí ji vaříme do měkka. Uvařenou rýži scedíme a promícháme s olejem a hráškem.

## Opečené brambory



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	300,6 kcal
Bílkoviny	5 g
P (fosfor)	130 mg
K (draslík)	1130 mg
Na (sodík)	40 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny	Množství
brambory	250 g
olej	10 g
sůl	špetka
voda, kmín	

### Jak na to?

Omyjte brambory a i se šlupkou uvařte do měkka. Po vychladnutí je oloupejte a nakrájejte na kolečka. Brambory pak zprudka opečte na rozpálené pánvi stroučkou oleje.

## Dušené kysané zelí

### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	27 kcal
Bílkoviny	1 g
P (fosfor)	52 mg
K (draslík)	194 mg
Na (sodík)	494 mg

### Co budete potřebovat?

#### Suroviny na 4 porce

	Množství
kysané zelí	400 g
velká cibule	1 ks
dochucení: sůl, kmín, ocet, cukr	
tuk: sádlo nebo olej	

### Jak na to?

Kysané zelí překrájíme, je-li příliš kyselé, propláchneme vlažnou vodou. Okapané zelí vložíme do hrnce, zalijeme horkou vodou, přiklopíme a vaříme. V hrnci si zpěníme cibulku, ke které přidáme poloměkké zelí, a dodusíme. Během dušení dochutíme. Podáváme jako přílohu k masu, kachně, kuřeti.





# Dezerty

## Bezlepková ovocná buchta s jogurtem



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	531 kcal
<b>Bílkoviny</b>	4 g
<b>P (fosfor)</b>	167 mg
<b>K (draslík)</b>	189 mg
<b>Na (sodík)</b>	9 mg

## Co budete potřebovat?

Suroviny na 10 porcí	Množství
velký bílý jogurt	1 ks
krupicový cukr	1/2 kelímku
polohrubá bezlepková mouka, např. Jizerka	1 kelímeček
mouka Unimix	3/4 kelímku
olej nebo přepuštěné máslo	150 ml
vejce	2
prášek do pečiva	1
citrónová kůra, rebarbora nebo první jarní ovoce	

Drobenka:	
bezlepková mouka	100 g
máslo	55 g
cukr krupice	50 g

## Jak na to?

Smícháme tekuté suroviny, přimícháme sypké suroviny a vymícháme těsto. Vlijeme na plech vystlaný papírem na pečení, poklademe ovocem a posypeme drobenkou. Pečeme cca 20 minut při 160 °C. Výborná odpolední svačinka nebo sladká snídaně.

## Ovocný sorbet



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	132 kcal
<b>Bílkoviny</b>	1 g
<b>P (fosfor)</b>	30 mg
<b>K (draslík)</b>	150 mg
<b>Na (sodík)</b>	4 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 2 porce	Množství
jahody	250 g
voda	200 ml
cukr	45 g

### Jak na to?

Ovoce nakrájíte a dáte do hrnce s vodou a cukrem a vaříte, dokud se ovoce takřka nerozvaří. Propasírujete ho přes síto. Šťávu dáte do mrazáku a každou půl hodinu ji prošleháte metlou. Do 2 hodin je hotovo. Podávejte do skleněných pohárů.

## Muffiny s mrkví



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	212 kcal
<b>Bílkoviny</b>	0,4 g
<b>P (fosfor)</b>	42 mg
<b>K (draslík)</b>	56 mg
<b>Na (sodík)</b>	68 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 12 porcí	Množství
nízkobílkovinná mouka	250 g
cukr moučka	50 g
vanilkový cukr	1 ks
prášek do perníku bezfosfátový	1 ks
soda	½ lžičky
olej	100 ml
nastrouhaná mrkev	200 g
voda	100 ml
smetana 30%	100 ml
džem	30 g
Hera + strouhanka na vymazání formiček	

### Jak na to?

Nízkobílkovinnou mouku promícháme s cukrem, vanil. cukrem, práškem do perníku, sodou. Přidáme olej, strouhanou mrkev a postupně přidáváme naředěnou smetanu. Metličkou chvíli šleháme. Do vymazaných formiček: cca 1 lžíce těsta, dle chuti džem a n vrch zakončíme těstem. Pečeme cca 20 min při 170 °C. Po vychladnutí pocukrujeme nebo můžeme použít citrónovou polevu.

## Jablečný štrúdl s mletými ořechy



### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	338 kcal
Bílkoviny	1 g
P (fosfor)	41 mg
K (draslík)	108 mg
Na (sodík)	131 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 10 porcí	Množství
nízkobílkovinná mouka	300 g
tuk na pečení	150 g
žloutek	1
ocet	1 lžičce
sůl	špetka
pivo	150 ml
pokrájená jablka	300-400 g
vanilkový cukr	15 g
namleté ořechy	30 g
strouhanka	20 g
skořice	

### Jak na to?

Do mouky přidáme špetku soli, promícháme, pak do důlku v mouce rozklepneme žloutek, přidáme lžičci octa, rozpuštěný tuk a pivo. Vypracujeme těsto, necháme asi 1 hodinu odpočinout pod utěrkou. Rozdělíme na 2 bochánky, vyválíme asi 1/2 cm silné placky. Posypeme ho strouhankou a nastrouhanými nebo pokrájenými jablky. Posypeme směs cukrem, skořicí, případně strouhanými ořechy. Zavineme a přendáme na plech. Nahoře můžeme potřít vejcem. Pečeme ve vyhřáté troubě asi na 150 °C cca 30 minut.

## Jablečný piškot



### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	112 kcal
Bílkoviny	0,2 g
P (fosfor)	23,5 mg
K (draslík)	33,9 mg
Na (sodík)	187,5 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 8 porcí	Množství
nízkobílkovinná mouka	250 g
moučkový cukr	100 g
prášek do pečiva	1 balíček
vanilkový cukr	1 balíček
jablka	150 g
ztužený tuk na pečení, např. Hera	50 g
strouhanka a máslo na vymazání formy, voda na zředění	

### Jak na to?

Jablka nastrouháme na struhadle nahrubo. Přidáme nízkobílkovinnou mouku, moučkový, vanilkový cukr a tuk. Směs vypracujeme mixérem v hladké těsto. Nakonec přidáme prášek do pečiva a zapracujeme do těsta. Zředíme vodou do konzistence třené bublaniny. Hotovou směs přelijeme do vymazané formy a dáme péct do trouby předehřáté na 180 stupňů dozatova. Piškot je díky jablkům vláčný sám o sobě a můžeme ho servírovat v této podobě. Pokud máte raději sladší moučníky, můžete piškot pocukrovat, popř. polít polevou z citrónové šťávy.

## Palačinky s jablky



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	193 kcal
<b>Bílkoviny</b>	1,8 g
<b>P (fosfor)</b>	54 mg
<b>K (draslík)</b>	75 mg
<b>Na (sodík)</b>	142 mg

## Nízkobílkovinný třený chlebíček



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	1 074 kcal
<b>Bílkoviny</b>	4,2 g
<b>P (fosfor)</b>	78,8 mg
<b>K (draslík)</b>	53,1 mg
<b>Na (sodík)</b>	51,6 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 3 porce	Množství
šlehačka 30%	50 ml
voda	50 ml
nízkobílkovinná mouka	80 g
vejce	½ ks
prášek do pečiva	½ lžičky
cukr	10 g
strouhané jablko	100 g
sůl	

### Jak na to?

Všechny suroviny smícháme ve vyšší nádobě, chvíli necháme odstát, vmícháme nastrohané jablko, podle potřeby lze naředit ředěnou smetanou. Lze dochutit i špetkou skořice. Pečeme na olejem vymazané pánvi.

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 3 porce	Množství
bramborový škrob	125 g
vanilkový pudink	40 g
vejce	2,5 ks
cukr	100 g
prášek na pečení	1/4 ks
olej	100 g
rostlinný tuk (vymazání formy)	10 g
bramborový škrob (na vysypání formy)	30 g
voda	1 lžíce

### Jak na to?

Chlebíčkovou formu vymažeme tukem a vysypeme bramborovým škrobem. Vejce rozšleháme s cukrem a vodou do pěny. Do směsi vmícháme olej a sypké suroviny. Hotové těsto nalijeme do vymazané formy a pečeme 25 minut. Po upečení chlebíček vyklopíme a necháme vychladnout. Chlebíček můžeme ozdobit horkými malinami nebo kopečkem šlehačky.





## Pruhované dortíčky

Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	592 kcal
Bílkoviny	5 g
P (fosfor)	115 mg
K (draslík)	233 mg
Na (sodík)	50 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 6-8 porcí	Množství
jahody	400 g
krupicový cukr	50 g
želatina	10 g
nízkobílkovinné nebo bezlepkové sušenky	200 g
rozpuštěné máslo	80 g
bílá čokoláda	200 g
smetana na šlehání 36%	500 g
lístky z máty, moučkový cukr, jahody	

### Jak na to?

Očištěné a nakrájené jahody krátce svařte s cukrem, jen aby se cukr rozpustil. Vše pak rozmixujte. Želatinu vsypte do rendlíčku, přidejte 4 lž. vody, nechte nabobtnat a pak lehce zahřejte tak, aby se želatina rozpustila. Polovinu želatiny přimíchejte do jahod. Sušenky rozmixujte, přilijte máslo, zamíchejte a hmotu vtlačte na dno formiček. Čokoládu + 150 g smetany nechte ve vodní lázni rozpustit a přidejte zbylou želatinu, pak nechte při pokojové teplotě zchladnout. Ušlehejte 200 g smetany do tuhé pěny a pak lehce vmíchejte rozpuštěnou čokoládu. Hotovou směs rozdělte do formiček a dejte na půl hodiny ztuhnout. Zbylou smetanu ušlehejte do pěny. Do hotové pěny zašlehejte rozmixované jahody. Hotovou směs rozdělte do formiček. 3-4 hodiny, nejlépe přes noc, nechte ztuhnout. Hotové dortíčky vyjměte z formiček a ozdobte lístky z máty a pocukrujte.

## Boží milosti



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	265 kcal
<b>Bílkoviny</b>	5 g
<b>P (fosfor)</b>	92 mg
<b>K (draslík)</b>	67 mg
<b>Na (sodík)</b>	11 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 8 porcí	Množství
hladká mouka	250 g
máslo	50 g
cukr krupice	50 g
žloutek	2 ks
bílé víno	2 lžíce
zakysaná smetana	5 lžic
citrónová kůra z bio citrónu	1 lžička
olej na smažení	50 g
cukr na obalení + vanilkový cukr,	
špetka soli	

### Jak na to?

Mouku smícháme na vále se všemi ingrediencemi a vypracujeme těsto, které necháme v lednici půl hodiny odpočinout. Z těsta vyválíme cca 4 mm silnou placku a zubatým rádýlkem vykrajujeme obdélníky (cca 5 x 5 cm) a ty uvnitř ještě dvakrát nakrojíme. Smažíme krátce v rozpáleném oleji dorůžova. Během smažení by se měly milosti nafouknout. Pokud se to nedaří, na chvíli je přiklopíme pokličkou. Ještě teplé je obalujeme v moučkovém cukru (smícháme s vanilkovým).

## Bublanina s kompotovaným ovocem



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	729,7 kcal
<b>Bílkoviny</b>	7,4 g
<b>P (fosfor)</b>	132,2 mg
<b>K (draslík)</b>	78,9 mg
<b>Na (sodík)</b>	1 255 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny	Množství
nízkobílkovinná mouka	6 g
kompot bez šťávy	70 g
vejce	1 ks
cukr	25 g
vanilkový cukr	1 sáček
kypřicí prášek	1 sáček
solamyl	60 g
tuk	5 g
olej	25 g
voda	1 polévková lžíce

### Jak na to?

Formu vymažeme tukem a vysypeme nízkobílkovinnou moukou. Ve vedlejší nádobě vyšleháme žloutek s cukrem do pěny. V další nádobě pak z bílku vyšleháme sníh. K vyšlehané pění ze žloutku přidáme olej a vlažnou vodu a smícháme. Do hmoty přispíváme solamyl, vanilkový cukr, kypřicí prášek. Na závěr lehce vmícháme vyšlehaný sníh. Těsto vylijeme do formy a přidáme kousky kompotovaného ovoce bez šťávy. Pečeme 20-25 minut. Po upečení vyklopíme a necháme vychladnout.



## Pudink s ovocem

Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	333 kcal
<b>Bílkoviny</b>	1 g
<b>P (fosfor)</b>	30 mg
<b>K (draslík)</b>	421 mg
<b>Na (sodík)</b>	58 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
šlehačka	20 g
voda	130 ml
cukr	20 g
máslo	10 g
vanilkový pudink	15 g
blumy	150 g

### Jak na to?

Šlehačku s vodou přivedeme k varu, přidáme pudink rozmíchaný ve vodě, osladíme a krátce povaříme. Nalijeme do pohárku a ozdobíme ovocem. K pudinku se dále hodí např. nízkobílkovinné perníčky, oplatky, keksy či piškoty.



# Nápoje

## Okurková limonáda



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	24 kcal
<b>Bílkoviny</b>	0 g
<b>P (fosfor)</b>	26 mg
<b>K (draslík)</b>	88 mg
<b>Na (sodík)</b>	18 mg

## Co budete potřebovat?

### Suroviny na 4 porce

salátová okurka  
perlivá voda, sodovka  
šťáva z citrónů  
třtinový cukr  
kostky ledu

### Množství

1 ks  
1 litr  
ze 2 ks  
2 lžíce

## Jak na to?

Okurku zbavte slupky a nastrouhejte. Do mixéru přidejte dvě lžíce cukru, citrónovou šťávu a sodovku - rozmixujte např. tyčovým mixérem. Vzniklou směs přecedte přes sítko a dejte do lednice vychladit. Servírujte do sklenic ozdobených plátkem okurky.

## Jablečný čaj s medem a skořicí



## Okurkové smoothie s mátou



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	101,4 kcal
Bílkoviny	2,7 g
P (fosfor)	77 mg
K (draslík)	424 mg
Na (sodík)	42 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
salátová okurka	100 g
jogurt bílý smetanový 10 % tuku	60 g
třtinový cukr	5 g
drcený led	100 g
sůl, lístky máty na ozdobu	

### Jak na to?

Okurku oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostičky. Spolu s ostatními surovinami rozmixujeme do hladka. Servírujeme ozdobené mátou.

## Melounová limonáda



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	53 kcal
Bílkoviny	1 g
P (fosfor)	30 mg
K (draslík)	168 mg
Na (sodík)	13 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 5 porcí	Množství
meloun	½ ks
pomeranč	2 ks
máta, kostky ledu, med dle chuti	

### Jak na to?

Meloun nakrájejte na kostky a vypeckujte ho. Z pomeranče vymačkejte šťávu do mixéru a přidejte mátu, meloun, med dle chuti a rozmixujte. Hotovou směs přelijte do skleněného džbánu a přidejte sodovku, led. Servírujte do sklenic s brčkem.

## Ostružinové mojito



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	606 kcal
<b>Bílkoviny</b>	0 g
<b>P (fosfor)</b>	43 mg
<b>K (draslík)</b>	116 mg
<b>Na (sodík)</b>	0 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 4 porce	Množství
hnědý cukr	4 lžičky
limetka	2 ks
ostružiny	1 hrst
grenadinový sirup, několik lístků máty,	
ledová tříšť, středně perlivá voda	

### Jak na to?

1) Připravte si 4 skleničky na stopce. 2) Do skleniček dejte po lžičce hnědého cukru + lžičci gratinovaného sirupu + pokrájenou limetku + ostružiny + mátu. 3) Vše rozdrťte. 4) Přisypte ledovou tříšť a zalijte středně perlivou vodou.

**Tip:** můžete použít i bílý rum.

## Punč



### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	307 kcal
<b>Bílkoviny</b>	0 g
<b>P (fosfor)</b>	22 mg
<b>K (draslík)</b>	231 mg
<b>Na (sodík)</b>	4 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 2 porce	Množství
voda	400 ml
šťáva z citrónu	z 1 ks
červené víno	250 ml
šťáva z pomeranče	z 1 ks
cukr krystal	100 g

### Jak na to?

V kastrůlku svaříme vodu s cukrem a vymačkanou šťávou z pomeranče a půlky citrónu. Pak přilijeme červené víno. Punč zahříváme pouze k bodu varu, ne více. Vyvařil by se alkohol. Podáváme ve skleněných nádobách a zdobíme kolečkem citrónu a pomeranče. Šťávu z pomeranče je možné nahradit pomerančovým džusem.

# Vánoce

## Smažený kapr



### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	346 kcal
Bílkoviny	11,4 g
P (fosfor)	175 mg
K (draslík)	194 mg
Na (sodík)	153 mg

## Co budete potřebovat?

### Suroviny na 1 porci

Suroviny na 1 porci	Množství
kapr	50 g
mouka hladká	7 g
nízkobílkovinná strouhanka	15 g
vejce	¼ ks
olej	20 g
sůl	

## Jak na to?

Očištěnou rybu mírně osolíme, obalíme v hladké mouce, rozšlehaném vejci a strouhance, osmažíme dozlatova na oleji.

## Smažený kuřecí řízek



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	327 kcal
Bílkoviny	13 g
P (fosfor)	126 mg
K (draslík)	159 mg
Na (sodík)	56 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny	Množství
kuřecí prsa	45 g
vejce	1
nízkobílkovinná mouka	10 g
nízkobílkovinná strouhanka	10 g
rostlinný olej na smažení	20 ml
sůl, pepř	

### Jak na to?

Maso naklepeme, osolíme a opeříme. Postupně ho obalujeme v mouce, následně ve vajíčku a nakonec ve strouhance. Po obalení vložíme maso do rozpáleného oleje a čekáme, až se dozlatova opeče z obou stran. Na závěr můžeme pokápnout citrónem.

## Bramborový salát



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	374 kcal
Bílkoviny	6,4 g
P (fosfor)	181 mg
K (draslík)	781 mg
Na (sodík)	209 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
vařené brambory	150 g
vařená mrkev	40 g
sterilovaný hrášek	20 g
sterilované okurky	30 g
vařený celer	30 g
syrová cibule	20 g
majonéza	30 g
špetka hořčice, sůl, pepř	

### Jak na to?

Brambory před vařením oloupeme, pokrájíme na menší kousky a necháme je namočené alespoň 2 hodiny vylouhovat. Poté z nich vodu slijeme a v nové vodě je uvaříme do měkka. Kořenovou zeleninu také očistíme a povaříme do změknutí. Brambory a zeleninu necháme vychladnout a nakrájené na kostičky je smícháme ve větší míse. Přidáme nadrobno nasekanou cibulku, sterilovanou okurku, hrášek a vše spojíme majonézou. Nakonec dochutíme solí, špetkou pepře, hořčice a dozdobíme čerstvou petrželkou.



## Staročeský vánoční kuba



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	675 kcal
Bílkoviny	21 g
P (fosfor)	363 mg
K (draslík)	1 067 mg
Na (sodík)	300 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
kroupy	100 g
sádlo	25 g
houby	25 g
cibule, česnek, kmín, majoránka, pepř, sůl	

### Jak na to?

Kroupy propláchneme ve studené vodě a dáme uvařit do osolené vody s kmínem. Sušené houby namočíme do vody. Cibuli oloupeme a najemno nasekáme, oloupané stroužky celého česneku prolisujeme. Uvařené kroupy slijeme. V hrnci rozehrějeme sádlo, krátce na něm osmahneme nakrájenou cibuli a okapané houby a vše promícháme s kroupami. Směs dochutíme majoránkou, pepřem a solí, dáme ji do vymazaného pekáče a přibližně 15 minut pečeme ve středně vyhřáté troubě.

## Nízkobílkovinné bábovičky



Nutriční hodnoty (1 porce)	
Energie	1 010 kcal
Bílkoviny	8 g
P (fosfor)	496 mg
K (draslík)	112 mg
Na (sodík)	0 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 3 porce	Množství
vejce	63 g
cukr	50 g
rozehráté máslo	50 g
voda	
vanilkový pudink	20 g
bramborový škrob	63 g
prášek do pečiva, na vymazaní a vysypání formiček	1/5
tuk	10-15g

### Jak na to?

Formičky vymažete a vysypete solamylem, do mísy prosejete bramborový škrob, pudinkový prášek. Žloutky vyšleháte s cukrem a vodou do pěny a postupně vmícháte rozehráté máslo a přidáte zbytek sypkých surovin. Bílky vyšleháte na sníh a lehce vmícháte do směsi. Hotovou směs rozdělíte do formiček a pečete ve vyhřáté troubě asi 20 až 25 minut. Vychladlé bábovičky vyklopíte a můžete ocukrovat nebo i ozdobit máslovým krémem nebo polít bílou polevou z citrónové šťávy.

## Kokosové dortíčky

### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	1 160 kcal
Bílkoviny	12 g
P (fosfor)	333 mg
K (draslík)	433 mg
Na (sodík)	0 mg

### Co budete potřebovat?

#### Suroviny na 1 plech

marcipánová hmota  
moučkový cukr  
vanilkový cukr  
strouhaný kokos  
bramborový škrob  
bezlepková mouka  
vejce  
mleté mandle  
kokos na obalení

#### Množství

75 g  
60 g  
1/2 balíčku  
30 g  
15 g  
30 g  
1/2  
15 g

### Jak na to?

Do mísy dejte rozdrobený marcipán a všechny sypké potraviny. K sypkým potravinám přidejte vejce a vše zpracujte v těsto. Zapněte troubu na 180 °C. Z těsta vykrajujte malé kousíčky a tvarujte na pomoučněné ploše solamylem do tvaru kuličky, kterou obalíte ve strouhaném kokosu. Kolečka pečte na pečicím papíře asi 12 minut. Po upečení nechte dortíčky vychladnout.

**Zdobení:** je několik možností - buď upečené dortíčky polejete polevou, např. citrónovou, čokoládovou, nebo je ozdobíte krémem (vhodný je čokoládový, kávový, likérový).



# Nadýchaná vánočka z bezlepkové mouky

## Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	331,3 kcal
<b>Bílkoviny</b>	4,88 g
<b>Tuky</b>	11,7 g
<b>Sacharidy</b>	47,7 g
<b>P (fosfor)</b>	100 mg
<b>K (draslík)</b>	500 mg
<b>Na (sodík)</b>	11 mg
<b>Ca (vápník)</b>	31 mg

## Co budete potřebovat?

Suroviny na 10 porcí	Množství
bezlepková mouka na pečení	430 g
cukr krupice	100 g
změkklé máslo	80 g
vejce	3

(2 žloutky do těsta + 1 rozšlehané vejce na potřeni)

tvaroh 125 g

citrón 1

(kůra z půlky citrónu)

voda 180 ml

(z 50 ml kvásek)

droždí 1/2 kostky

sůl, vanilkový cukr

rum 20 ml

oříšky na posyp 40 g

+ tangzhong 100 g

(příprava 30 g rýžové mouky + 80 ml vody smíchat a zahřát na 65 stupňů, až začne houstnout do gelu, odstavíme a necháme zchladnout)

**Poznámka:** Tangzhong není kvásek, bešamel, jíška, ale je to způsob, jak dosáhnout opravdu nadýchaného, měkounkého těsta. Tento gel v budoucím těstě pomáhá vázat více vody a dodává elasticitu a brzdí vysychání.

## Jak na to?

V míse nechte z droždí, lžice cukru, lžice mouky a 50 ml vlažné vody vze-

jít kvásek. Do něho přidejte ostatní ingredience a vypracujte v hladké těsto. Nechte kynout na teplém místě, dokud se nezdvynásobí objem. Troubu předehřejte na 200 °C. Těsto rozdělte na devět dílů a uplete vánočku, kterou potřete vajíčkem a posypejte plátky mandlí. Jestliže je pletení pro Vás problém, dejte vánočku do formy. Nechte asi 15 minut odpočívat a na spodní rošt v troubě zasuňte plech a nalijte na něho cca půl litru vody. Vánočku vložte do trouby a pečte takto cca 25-30 minut. Poté plech s vodou rychle vytáhněte, vánočku přikryjte alobalem a teplotu stáhněte na 170 °C. Po 30 minutách odstraňte alobal, vánočku pro lepší lesk ještě jednou potřete vajíčkem a dopékejte do zlatavé barvy na 200 °C.





# Velikonoce

## Velikonoční beránek z mechového těsta



### Nutriční hodnoty (1 porce)

Energie	329 kcal
Bílkoviny	3 g
P (fosfor)	38,7 mg
K (draslík)	48,5 mg
Na (sodík)	17 mg

## Co budete potřebovat?

Suroviny na 12 porcí	Množství
cukr, může být i třtinový	100 g
rum	50 ml
bezlepková mouka	250 g
rozinky namočené v rumu	20 g
kypřicí prášek bez fosfátů	1 balíček
vlašské mleté ořechy	20 g
vejce	4
olej	200 ml
skořice	1 lžice
med	3 polévkové lžice

## Jak na to?

Velkou keramickou formu vymažeme máslem nebo jiným tukem a vysypeme hrubou či kukuřičnou moukou. Den předem namočíme rozinky do rumu. Mouku smícháme s kypřicím práškem, cukrem, skořicí, ořechy a rozinkami. Dále přidáme jablka, olej, vejce, med - vše spojíme v těsto. Těsto naplníme do vymazané/vysypané formy. Pečeme při 180 °C asi 30 minut a pak dopékáme na 160 °C cca 30 minut. Po upečení necháme beránka vychladnout a pak opatrně vyklopíme a pocukrujeme.

**Tip:** Do základu je možné přidat 2 nastrohaná jablka - těsto bude vláčnější.

## Mazanec bezlepkový

### Nutriční hodnoty (1 porce)

<b>Energie</b>	188,7 kcal
<b>Bílkoviny</b>	3,1 g
<b>Tuky</b>	10 g
<b>Sacharidy</b>	18,2 g
<b>P (fosfor)</b>	103 mg
<b>K (draslík)</b>	114 mg
<b>Na (sodík)</b>	21 mg
<b>Ca (vápník)</b>	48,8 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 20 porcí	Množství
bezlepková mouka na pečení	1 000 g
čerstvé droždí	50 g
mléko vlažné	540 ml
cukr moučka	160 g
máslo	165 g
nutná špetka soli, strouhaná kůra z omytého citrónu	
žloutky	4 ks
rozinky naložené v rumu	50 g
vejce na potřetí	1 ks
mandlové lupínky	30 g
plech nebo forma na bochánek, pečicí papír	

### Jak na to?

Do vlažného mléka rozdrobte droždí a přimíchejte 1 lžičku cukru a nechte vzejít kvásek. Do velké mísy prosejte bezlepkovou mouku a přisypte cukr, přidejte sůl, strouhanou citrónovou kůru. Promíchejte, pak uprostřed vytvořte důlek a přidejte rozpuštěné máslo, zbytek mléka, žloutky a kvásek a vypracujte vláčné těsto. Rozinky slijte a zapracujte do těsta. Mísu zakryjte utěrkou a nechte alespoň 1 hodinu vykynout.

Vykynuté těsto rozdělte na dva kusy a vytvarujte kulatý mazanec, který vložíte na plech s pečicím papírem, a nechte ještě 30 minut kynout. Před pečením mazanec potřete rozšlehaným vejcem, posypte mandlovými lupínky a pečte ve vyhřáté troubě na 170 °C si 40 minut. Po uplynutí této doby píchnete do bochánek špejlí, a vyjde-li čistá, suchá, mazanec je upečený. Po upečení nechte vychladnout a pocukrujte.



## Jarní bylinková polévka



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	213 kcal
<b>Bílkoviny</b>	2 g
<b>P (fosfor)</b>	50 mg
<b>K (draslík)</b>	30 mg
<b>Na (sodík)</b>	30 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
máslo	25 g
voda	¼ litru
nízkobílkovinná mouka	½ lžíce
vejce	½
bylinky, sůl	

### Jak na to?

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme studenou vodou, promícháme, osolíme a povaříme. Na másle podusíme zhruba tři hrsti lístků chudobky, fialky, popence, jahodníku, pampelišky, kopřivy, pažitky a petrželky, přidáme jíšku a jen krátce necháme přejít varem. Do hotové polévky přidáme vajíčko rozkvedlané v trošce mléka a čerstvou posekanou pažitku.

## Kuře na tymiánu s vařenými brambory



Nutriční hodnoty (1 porce)	
<b>Energie</b>	317 kcal
<b>Bílkoviny</b>	15 g
<b>P (fosfor)</b>	228 mg
<b>K (draslík)</b>	1 152 mg
<b>Na (sodík)</b>	112 mg

### Co budete potřebovat?

Suroviny na 1 porci	Množství
kuřecí stehno	1
plátky citrónu	2
máslo	5 g
větvičky tymiánu	2
brambory	250 g
sůl, pepř	

### Jak na to?

Kuře osolíme a opepříme. Na dno pekáče dáme kousky másla a stehno na ně položíme. Stehno poklademe plátky citrónu a větvičkami tymiánu. Podlijeme vodou, přiklopíme a pečeme 2 hodiny při teplotě 220 °C. Brambory uvaříme. Podáváme s 200 g zeleninového salátku (rajče, paprika, okurka).





**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi s.r.o., Na Strži 1702/65  
140 00 Praha 4, Česká republika  
Telefon: +420 225 270 111  
[www.fresenius-kabi.cz](http://www.fresenius-kabi.cz)  
[www.nizkobilkovinnadieta.cz](http://www.nizkobilkovinnadieta.cz)

Keto-250-1(5/2021)-CZ