

SPIS TREŚCI

Od Autora 3

Podstawowe zasady żywienia optymalnego 9

JADŁOSPISY 27

PRZEPISY 59

Optymalne chleby, placki i kluski 63

Chleby własnego wypieku 63

Placki 69

Kluski 72

Grzanki z chleba i placków 74

Potrawy z jajek 79

Jajecznice 79

Jajka sadzone 83

Omlety 87

Naleśniki 94

Jajka faszerowane 96

Jajka obsmażane 103

Zapiekanki z jajek 105

Potrawy z sera 109

Twarożki i twarogi 109

Suflety 114

Serowe „atrakcje” 116

Zupy 121

Rosoly 121

Barszcze 124

Zupy jarzynowe 127

Zupy grzybowe 138

Zupy rybne 140

Zupy mleczne i śmietankowe 141

Chłodniki 143

Zupy owocowe 146

Zupy różne 147

Potrawy z wieprzowiny 153

Potrawy z wieprzowiny gotowane 153

Potrawy z wieprzowiny duszone 156

Potrawy z wieprzowiny smażone 166

Potrawy z wieprzowiny pieczone 170

Potrawy z wędlin 184

Potrawy z wołowiny 189

Potrawy z wołowiny gotowane 189

Potrawy z wołowiny duszone 190

Potrawy z wołowiny smażone 198

Potrawy z wołowiny pieczone 199

Potrawy z cielęciny 202

Potrawy z cielęciny gotowane 202

Potrawy z cielęciny duszone 204

Potrawy z cielęciny smażone 210

Potrawy z cielęciny pieczone 214

Potrawy z baraniny 217

Potrawy z mięsa baraniego 217

Potrawy z mięsa jagnięcego 221

Potrawy z mięs różnych 227

Potrawy z drobiu 235

Potrawy z kurczaków 235

Potrawy z kaczki 242

Potrawy z gęsi 246

Potrawy z indyka 248

Potrawy z wątróbki drobiowej 249

Potrawy z ryb 251	Torty kremowe bez pieczenia 347
Potrawy z ryb słodkowodnych 251	Musy 351
Potrawy z ryb morskich 265	Paschy 356
Surówki i salátky 275	Galaretki 360
Surówki 275	Desery różne 363
Salátky 286	Koktajle 369
Owoce i warzywa nadziewane 300	Dodatki do potraw 375
Jarzyny na gorąco 305	Sosy 375
Desery 323	Kiszonki i marynaty 387
Ciasta 323	Pasty 396
Kremy 338	Dodatki do deserów 403

TABELE 407

Tabela 1	Produkty zawierające od 0 do 0,5 g tłuszczu na 1 g białka 408
Tabela 2	Produkty zawierające od 0,5 do 1,5 g tłuszczu na 1 g białka 410
Tabela 3	Produkty zawierające od 1,5 do 3 g tłuszczu na 1 g białka 412
Tabela 4	Produkty zawierające powyżej 3 g tłuszczu na 1 g białka 413
Tabela 5	Produkty zawierające białko roślinne i węglowodany 414
Tabela 6	Produkty zawierające trochę białka i dużo węglowodanów 415
Tabela 7	Produkty zawierające bardzo dużo węglowodanów 417
Tabela 8	Produkty zawierające wszystkie główne składniki odżywcze 418
Tabela 9	Porównywalna cena 200 g białka i tłuszczu w wybranych produktach 419
Tabela 10	Ilość niektórych produktów spożywczych, w której zawiera się 50 g węglowodanów 422