

*Ak sú ryby s bielym mäsom, napríklad treska či platesa, pripravené jednoduchým spôsobom, sú ideálne na diétu, pretože obsahujú málo tuku aj kalórií, ale majú veľa bielkovín, vitamínov a minerálnych látok.*

*Mastné ryby, ako napríklad sled, losos, makrela, sardela, sú bohaté na vitamíny A a D a sú jedným z najlepších zdrojov omega 3-mastných kyselín, ktoré pomáhajú regulovať hladinu cholesterolu v krvi, zabraňujú vzniku kardiovaskulárnych ochorení a niektorých typov rakoviny.*

*Ryby odporúčame jesť aspoň dvakrát do týždňa.*

*Raky obsahujú veľa „tzv. dobrého“ cholesterolu a sodíka. Mäso z krabov a slávok obsahuje malé množstvo mastných kyselín zo skupiny Omega 3.*

*Ryby s bielym mäsom, napríklad treska, treska škvrnitá, okúň, platesa ako aj ryby s mastnejším mäsom, ako losos a pstruh, sú ideálne varené, pripravené na pare, alebo pečené na grile i v hrnci.*

## 120 Surová ryba (seviche)

Surový tuniak

## 121 Tuniak alla puttanesca

## 122 Nasolený okúň alebo pražma

## 123 Závitky z tuniaka

Filety z platesy so zeleninou opečenou v panvici

## 124 Grilovaný okúň s omáčkou

zo sušených paradajok a čiernych olív

## 125 Sardelový nákyp

## 126 Paradajky a cibule plnené

tuniakovým krémom

## 127 Údený mečúň na sicílsky spôsob

Lososový pstruh s omáčkou Tzatziki

## 128 Nasolený losos

## 129 Sardinky a la pinka

Ryby na izraelský spôsob

## 130 Ostriež s grapefruitom a avokádom

Paštéta z lososového tuniaka 

## Pesce crudo (seviche)

Tonno crudo

Tonno alla puttanesca

Spigola o orata al sale

Involtini di tonno

Filetti di rombo con verdure saltate in padella

Spigola alla griglia con salsa di pomodori secchi e olive nere

Tortino d acciughe

Pomodori e cipolle ripiene con crema di tonno

Pesce spada affumicato alla siciliana

Trota salmonata con salsa Tzatziki

Salmone al sale

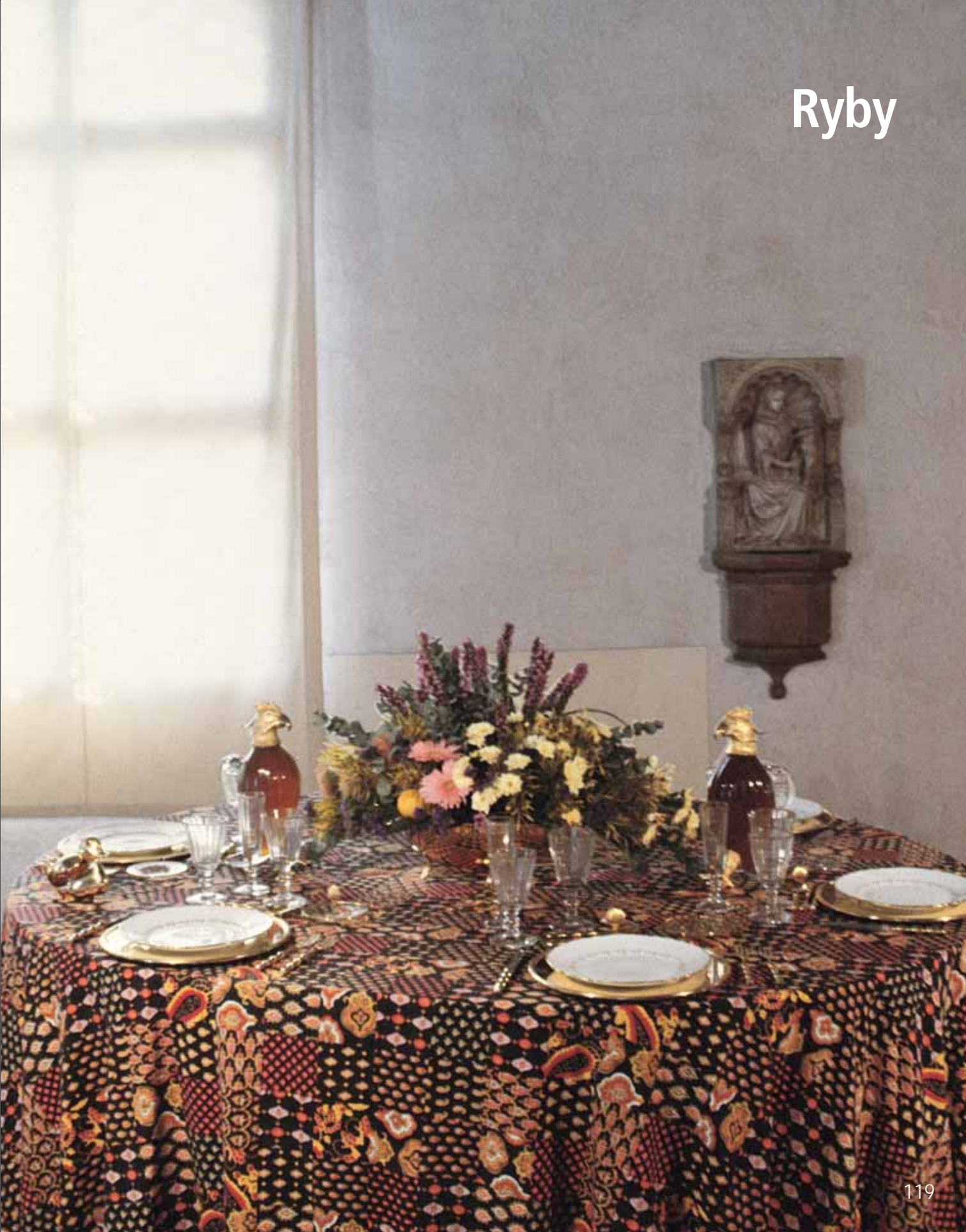
Sarde a beccafico

Pesce all israeliana

Smeriglio al pompelmo e avocado

Polpettone di tonno salmonato

Ryby





## Surová ryba (seviche)

Pesce crudo (seviche)

*Pre šesť osôb*

**500 g okúňa alebo inej veľmi čerstvej surovej ryby**

**Jedna šalotka**

**Tri citróny**

**Tri pomaranče**

**Jedna čerstvá feferónka**

**Jeden strúčik cesnaku**

**Dve lyžice čerstvo posekanej petržlenovej vňate**

**Dve lyžice koriandra**

**Čierne korenie**

**Štipka soli**

1. Rybu naporcujte a dajte ju na tanier.
2. Ošúpte (bez bielej časti) citróny i pomaranče.
3. Šupky dajte na 1 minútu do vriacej vody.
4. Potom ich veľmi jemno nakrájajte.
5. Do misky vytlačte šťavu z pomarančov a citrónov.
6. Pridajte nakrájané a zľahka povarené šupky, najemno nakrájanú šalotku, najemno posekanú feferónku, celý strúčik cesnaku (ak máte radi cesnakovú chuť, môžete ho najemno posekať), posekanú petržlenovú vňať a koriander.
7. Okoreňte, jemne osolte a získanú zmes nalejte na ryby.
8. Ryby prikryte fóliou a aspoň 4 hodiny nechajte v chladničke.
9. Prv než jedlo prinesiete na stôl, vyberte strúčik cesnaku.
10. Podávajte s valeriánou práve spenenou na panvici alebo s najemno nakrájaným šalátom alebo s varenými zemiakmi.



### Porcia 72,6 kcal

Bielkoviny celkovo	8,5 g	Fosfor	118,1 mg
Lipidy celkovo	0,9 g	Magnézium	32,8 mg
Využitelné sacharidy	7,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,1 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,2 g	◦ B3	1,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,2 g	◦ B9	37,7 µg
Cholesterol	28,8 g	◦ A	6,8 µg
Vláknina	2,9 g	◦ E	0,6 mg
Železo	0,9 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	61,5 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	101,5 mg	◦ B8	1,8 µg
Draslík	371,5 mg	◦ B12	0,0 µg

## Surový tuniak

Tonno crudo

*Pre šesť osôb*

**500 g plátkov z tuniaka**

**Jedna biela cibuľa**

**Jedna stonka zeleru**

**Asi desať čerstvých alebo nasolených kapár**

**10 dcl octu**

**Citrónová šťava**

**Jedna lyžica extra panenského olivového oleja**

**Polovica čerstvého zázvoru**

**Oregano**

**Čierne korenie**

**Štipka soli**

1. Tuniaka nakrájajte na čo najjemnejšie plátky (ako pri jemných rezňoch surového hovädzieho mäsa).
2. Plátky porozkladajte do širokej nádoby, polejte ich octom a citrónovou šťavou (70 % je octu a 30 % citrónová šťava) a niekoľko hodín nechajte v chladničke marinovať.
3. Cibulú aj zázvor nakrájajte na jemné plátky, posekajte zelerovú i petržlenovú vňať, odstráňte soľ z kapár.
4. Všetko poukladajte na plátky z tuniaka.
5. Rybu marinujte jeden deň. Niekoľko hodín pred podávaním ju posypte oreganom.
6. Tuniaka vyberte z marinády, položte na servírovací tanier a ochuťte lyžicou oleja, troškou soli, čiernym korením a octovo-citrónovou esenciou.



### Porcia 157,1 kcal

Bielkoviny celkovo	16,7 g	Fosfor	168,3 mg
Lipidy celkovo	9,1 g	Magnézium	66,5 mg
Využitelné sacharidy	2,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,14 mg
◦ nasýtené celkovo	2,1 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	3,8 g	◦ B3	2,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,5 g	◦ B9	46,9 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,3 g	◦ E	1,7 mg
Železo	1,5 mg	◦ D	0,45 mg
Vápnik	26,8 mg	◦ B5	0,37 mg
Sodík	1649,0 mg	◦ B8	4,8 µg
Draslík	499,2 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane:  
Tuniak alla puttanesca



## Tuniak alla puttanesca

Tonno alla puttanesca

*Pre šesť osôb*

**Šesť porcií tuniaka (alebo inej ryby nakrájanej na plátky)**

**300 g zrelých paradajok**

**Tri sardely**

**Desať kapár**

**Desať zelených olív**

**Jeden strúčik cesnaku**

**Jedna lyžica extra panenského olivového oleja**

**Bazalka**

**Čerstvé oregano**

**Ocot**

1. Tuniaka ponorte asi na 1 hodinu do octovo-vodového kúpeľa.
2. Paradajky dajte do vriacej vody, olúpte ich, nakrájajte na kúsky a odstráňte zrníčka.
3. Paradajky, olivy, kapary a sardely dajte na oheň do panvice s hrubším dnom proti priháraniu.
4. Dobre pomiešajte a drevenou lyžicou rozkúskujte sardely.

5. Porcie z tuniaka umyte pod tečúcou vodou, osušte a dajte na panvicu.
6. Stíšte oheň, trošku osolte, okoreňte a asi 20 minút varte.
7. Skôr ako vypnete oheň, pridajte posekanú bazalku, prelisovaný cesnak, oregano a lyžicu extra panenského olivového oleja.



### Porcia 188,1 kcal

Bielkoviny celkovo	19,2 g	Fosfor	241,6 mg
Lipidy celkovo	11,36 g	Magnézium	11,7 mg
Využitelné sacharidy	2,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,2 mg
• nasýtené celkovo	2,5 g	• B2	0,1 mg
• mononenасыtené celk.	5,1 g	• B3	8,4 mg
• polyneenasýtené celk.	2,9 g	• B9	28,4 µg
Cholesterol	26,9 g	• A	362,4 µg
Vláknina	0,8 g	• E	1,7 mg
Železo	1,85 mg	• D	13,9 mg
Vápnik	57,1 mg	• B5	0,7 mg
Sodík	139,6 mg	• B8	2,0 µg
Draslík	615,5 mg	• B12	3,2 µg



## Nasolený okúň alebo pražma

Spigola o orata al sale

*Pre šesť osôb*

**Dva okúne alebo dve pražmy, čo je asi 1 kg**

**Tri vetvičky tymiánu**

**Tri stonky petržlenu**

**Jeden strúčik cesnaku**

**Zopár zrníek čierneho korenia**

**4 kg hrubozrnnej soli**

**Jedna lyžica extra panenského olivového oleja  
(podľa chuti)**

1. Ryby vypitvajte, umyte, osušte a nechajte im šupiny.
2. Do brušnej dutiny im vložte tymián, petržlenovú vňať, cesnak so šupou a čierne korenie. Prstami zatvorte dutinu.
3. Vezmite ohňovzdornú misu, do ktorej budete môcť ryby naukladať. Vytvorte asi centimetrovú vrstvu soli, na ktorú opatrne položte ryby.
4. Ryby úplne pokryte zvyšnou časťou soli (je to ďalšia 2-centimetrová vrstva).
5. Dajte do vyhriatej rúry a 20 minút pečte (pri 200°).
6. Vytiahnite ohňovzdornú misu z rúry, poodlupujte stvrdnutú kôru zo soli a hneď podávajte.

 Ak chcete, na tanieri môžete rybu prichutiť lyžičkou extra panenského olivového oleja.

### Porcia 163,0 kcal

Bielkoviny celkovo	29,9 g	Fosfor	368,0 mg
Lipidy celkovo	4,1 g	Magnézium	53,2 mg
Využitelné sacharidy	1,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	0,7 g	◦ B2	0,3 mg
◦ mononenasýtené celk.	1,7 g	◦ B3	5,5 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	20,5 µg
Cholesterol	115,2 g	◦ A	27,0 µg
Vláknina	0,5 g	◦ E	1,3 mg
Železo	3,2 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	58,1 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	190,7 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	489,2 mg	◦ B12	0,0 µg

*Fotografia na tejto strane: Nasolený okúň*



## Závitky z tuniaka

Involtini di tonno

*Pre šesť osôb*

500 g tuniaka nakrájaného na jemné plátky

Jedna zrelá paradajka

Šalvia

Rozmarín

Bobkový list

Feferónka

Jeden strúčik cesnaku

Jedna lyžička octu

Petržlenová vňať

Čerstvé oregano

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

Štipka soli

1. Na každý plátok tuniaka nasypete podrvený bobkový list, rozmarín a feferónky.
2. Tieto plátky zviníte do závitkov a zopnete špáradlom.
3. Naukladajte ich tesne jeden vedľa druhého na plech vyložený papierom na pečenie a približne 20 minút pečte v rúre (pri 200°).
4. Omáčka - do mixéra dajte paradajku nakrájanú na kúsky, strúčik cesnaku, lyžicu extra panenského olivového oleja, ocot, petržlenovú vňať, oregano, čierne korenie a štipku soli – rozmixujte.
5. Vyberte závitky z rúry. Naukladajte ich na tanier a nalejte na ne omáčku.



### Porcia 167,9 kcal

Bielkoviny celkovo	18,3 g	Fosfor	229,4 mg
Lipidy celkovo	9,9 g	Magnézium	5,3 mg
Využitelné sacharidy	1,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	2,3 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,0 g	◦ B3	7,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,8 g	◦ B9	23,9 µg
Cholesterol	22,5 g	◦ A	375,0 µg
Vláknina	0,7 g	◦ E	1,4 mg
Železo	1,7 mg	◦ D	13,6 mg
Vápnik	51,7 mg	◦ B5	0,6 mg
Sodík	103,8 mg	◦ B8	0,9 µg
Draslík	531,4 mg	◦ B12	3,3 µg

## Filety z platesy so zeleninou opečenou na panvici

Filetti di rombo con verdure saltate in padella

*Pre šesť osôb*

Filety z z platesy – 6 kusov

Jedna tekvica

Dve mrkvy

Štyri sušené paradajky

Dva strúčiky cesnaku

Jedna stonka zeleru

Jedna lyžica sójovej omáčky

Dve lyžice balzamikového octu

1. Zeleninu očistite a nakrájajte na kocky alebo na tenké prúžky.
2. Dajte na oheň panvicu s hrubším dnom proti priháraníu a keď sa nahreje, pridajte zeleninu a dva celé strúčiky cesnaku aj so šupkou.
3. Niekoľko minút opekajte (zelenina musí ostať dobre chrumkavá).
4. Skôr ako stiahnete plameň, pridajte sójovú omáčku a balzamikový ocot. Nechajte prejsť chute, vypnite plameň a udržiujte teplé.
5. Medzitým asi 8 minút varte na pare filety z platesy.
6. Uložte ich na servírovací tanier, pokryte teplou zeleninou a hneď podávajte.



### Porcia 108,4 kcal

Bielkoviny celkovo	18,0 g	Fosfor	315,6 mg
Lipidy celkovo	1,5 g	Magnézium	49,2 mg
Využitelné sacharidy	5,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,2 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,3 g	◦ B3	4,6 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,8 g	◦ B9	46,9 µg
Cholesterol	70,0 g	◦ A	34,4 µg
Vláknina	1,7 g	◦ E	0,0 mg
Železo	2,1 mg	◦ D	0,8 mg
Vápnik	61,3 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	176,7 mg	◦ B8	0,8 µg
Draslík	450,8 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografie na nasledujúcich stranách:  
vľavo, grilovaný okuň s omáčkou so sušených paradajok a čiernych olív.  
Vpravo, sardelový nákyp.



## Grilovaný okúň s omáčkou zo sušených paradajok a čiernych olív

Spigola alla griglia con salsa di pomodori secchi e olive nere

Pre šesť osôb

Dva okúne, čo je asi 1 kg

300 g čiernych olív

12 kvalitných sušených paradajok

12 nasolených alebo čerstvých kapár

Veľká viazanička petržlenovej vňate

Dve stredne veľké biele cibule alebo dve šalotky

Dva strúčiky cesnaku


Dve lyžice vínneho octu z červeného vína

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Tri citróny

1. Najprv zapnite gril alebo zapáľte piecku na drevené uhlie.
2. Najemno nakrájajte cibuľu, cesnak, sušené paradajky, vykôstkované olivy, kapary, dobre prepláchnuté od soli, a všetko dajte do misy.
3. Ochuťte tromi lyžicami extra panenského olivového oleja a dvoma lyžicami octu a odložte nabok.
4. Očistite ryby, odstráňte im šupiny a vypitvajte ich.
5. Rybám z oboch strán urobte dva hlboké šikmé rezy, aby sa ľahšie upiekli.

6. Zatvorte ryby do mriežky, vďaka ktorej ich budete môcť pohodlne otáčať.
7. Dajte ryby na oheň. Pečenie závisí od veľkosti rýb. Keď ryby zmenia farbu a na koži sa im začnú tvoriť bublinky a plutvy sa zľahka nadvihnú, otočte ich na druhú stranu.
8. Poukladajte ich na tanier a podávajte s omáčkou, do ktorej na záver pridajte nasekanú petržlenovú vňaf.

 Ak na rybe ostala ešte krv, potrite to miesto soľou, potom ju dobre prepláchnite pod tečúcou studenou vodou.

### Porcia 378,6 kcal

Bielkoviny celkovo	33,6 g	Fosfor	456,8 mg
Lipidy celkovo	21,6 g	Magnézium	66,4 mg
Využitelné sacharidy	12,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,4 mg
◦ nasýtené celkovo	3,3 g	◦ B2	0,4 mg
◦ mononenасыtené celk.	13,9 g	◦ B3	7,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,6 g	◦ B9	41,8 µg
Cholesterol	115,2 g	◦ A	27,0 µg
Vláknina	5,0 g	◦ E	3,8 mg
Železo	4,5 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	102,8 mg	◦ B5	0,2 mg
Sodík	182,1 mg	◦ B8	2,2 µg
Draslík	765,7 mg	◦ B12	0,0 µg



## Sardelový nákyp

Tortino di acciuge

*Pre šesť osôb*

**600 g sardel**

**300 g cherry paradajok**

**Štyri stredne veľké zemiaky**

**Tri lyžice extra panenského olivového oleja**

**Tri lyžice strúhanky**

**Viazanička petržlenovej vňate**

**Jeden strúčik cesnaku**

**Oregano**

**Čierne korenie**

**Štipka soli**

1. Čerstvé sardely umyte: z brušnej strany ich prekrojíte na polovicu, vypitvajte, odstráňte chrbtovú kosť s kosťami aj hlavu.
2. Sardely prepláchnite pod tečúcou studenou vodou, osušte a poukladajte na dosku na krájanie.
3. Očistite zemiaky a 8-10 minút ich varte vo vriacej vode.
4. Okrúhlu ohňovzdornú misu s priemerom 25 centimetrov potrite lyžicou extra panenského olivového oleja.
5. Zemiaky nakrájajte na hrubé plátky a poukladajte na dno ohňovzdornej misy.
6. Lúčovite porozkladajte ryby, a to chvostom k strediu a pokryte ich druhou vrstvou zemiakov.

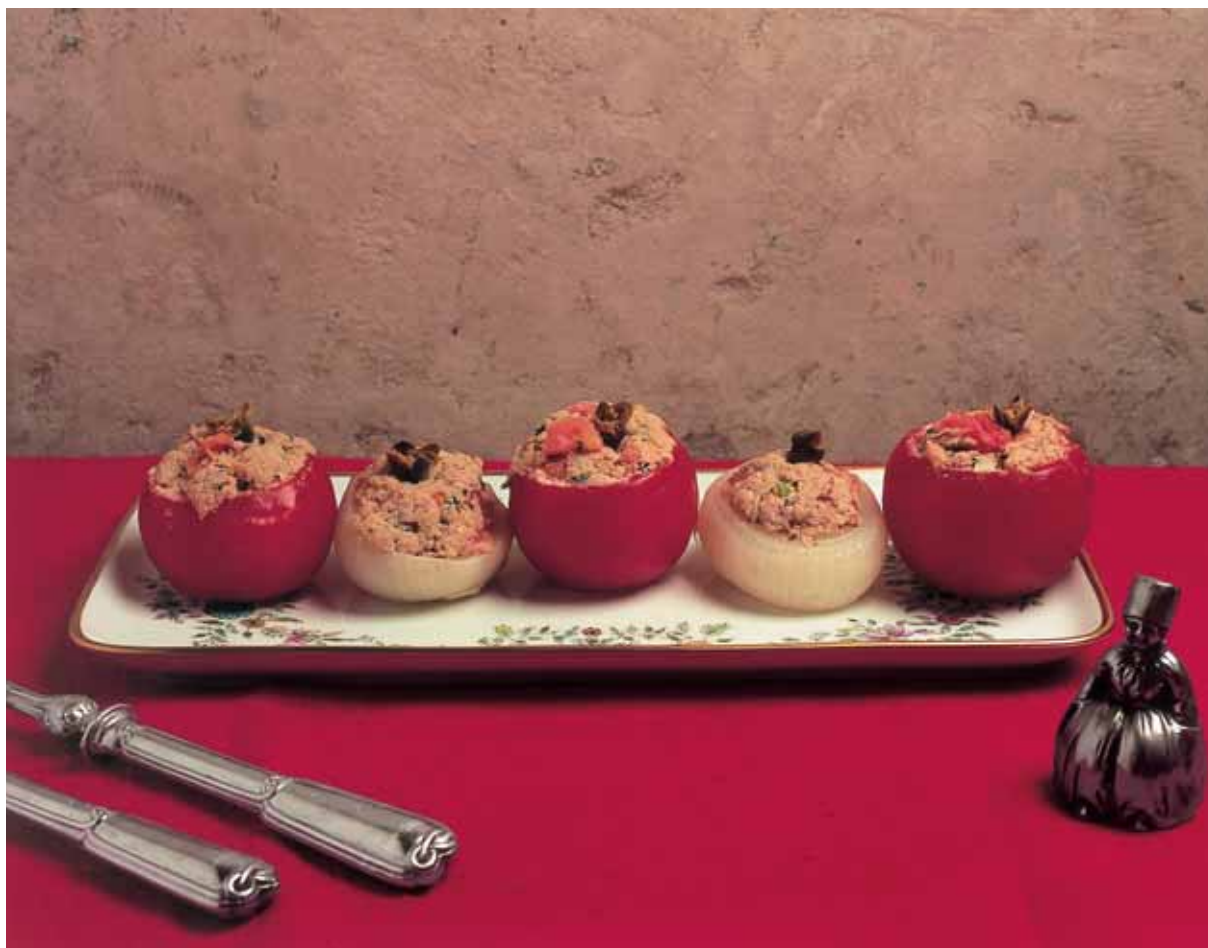
7. Umyté paradajky nakrájajte na štvrtiny a poukladajte na sardely.
8. Ochutíte štipkou soli, čiernym korením, strúhankou a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
9. Asi 10 minút pečte v rúre (pri 180°).
10. Skôr ako nákyp prinesiete na stôl, posypte ho cesnakom nakrájaným na jemné plátky, oreganom a nasekanou petržlenovou vňaťou.



### Porcia 250,0 kcal

Bielkoviny celkovo	15,4 g	Fosfor	205,4 mg
Lipidy celkovo	12,2 g	Magnézium	71,6 mg
Využitelné sacharidy	19,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,4 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	7,5 g	◦ B3	12,8 mg
◦ polynenасыtené celk.	2,1 g	◦ B9	41,1 µg
Cholesterol	52,5 g	◦ A	24,0 µg
Vláknina	2,2 g	◦ E	2,5 mg
Železo	3,4 mg	◦ D	8,3 mg
Vápnik	145,2 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	186,0 mg	◦ B8	2,7 µg
Draslík	782,2 mg	◦ B12	0,0 µg





## Paradajky a cibule plnené tuniakovým krémom



Pomodori e cipolle ripiene con crema di tonno

*Pre šesť osôb*

Tri veľké biele cibule rovnakej veľkosti

Tri zrelé guľaté paradajky rovnakej veľkosti

200 g konzerva tuniaka vo vlastnej šťave

Štyri kúsky sardelových filetiiek

Asi desať nasolených kapár

Dva strúčiky cesnaku

Jedna mäkká žemľa

1 dcl nízkotučného mlieka

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Bazalka

Dve lyžice strúhanky

Štipka soli

- Po obvode odkrojíte vrchnú časť paradajok a vydlabte ich. Dužinu ani vršky však nevyhadzujte.
- Paradajky osolíte a nechajte odkvapkať.
- Žemľovú striedku namočte do mlieka.

- Ošúpte cibule a na pár minút ich vložte do vriacej vody.
- Scedte ich a nechajte vychladnúť.
- Keď sú cibule už vychladnuté, rozkrojíte ich po odvode na polovicu.
- Odstráňte strednú časť a dajte ju bokom.
- Ostanú čiašky vytvorené zo štyroch vonkajších vrstiev a s otvorom na dne. Zakryte tento otvor jednou z vrstiev cibule, ktorú ste odstránili.
- Do mlynčeka dajte tuniaka, sardelové filetky, kapary prepláchnuté od soli a cesnak.
- Pomletú zmes rozdeľte na dve časti.
- Nakrájajte na kúsky stredné časti cibúl (ktoré ste mali odložené) a na pár minút ich dajte speniť do panvice spolu s dobre vyžmýkanou žemľovou striedkou, ktorá zmäkla v mlieku.
- Pomeľte aj cibuľu a žemľu, ktorá sa spenila na panvici pridajte ku jednej časti krému z tuniaka. Dobre všetko premiešajte, aby vznikla kompaktná zmes.
- Ohňovzdornú misu vyložte papierom na pečenie a poukladajte tam čiašky z cibúl tak, aby boli blízko seba.

14. Cibule naplňte krémom získaným z mlynčeka až po okraj.
15. Posypte ich strúhankou.
16. Teraz do prázdneho mlynčeka dajte druhú časť krému z tuniaka, ktorý ste mali odložený, dužinu z paradajok a tiež dôkladne premiešajte.
17. Poukladajte čiašky z paradajok hneď vedľa čiašok z cibúľ a naplňte ich týmto krémom.
18. Na každú čiašku pridajte lístok bazalky a pokryte ich vrškom z paradajok.
19. Asi 30 minút pečte v rúre (pri 200°).



#### Porcia 326,3 kcal

Bielkoviny celkovo 16,6 g	Fosfor 229,9 mg
Lipidy celkovo 17,1 g	Magnézium 24,6 mg
Využitelné sacharidy 26,6 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,1 mg
• nasýtené celkovo 3,2 g	• B2 0,1 mg
• mononenасыtené celk. 8,7 g	• B3 6,9 mg
• polynenasýtené celk. 3,9 g	• B9 41,9 µg
Cholesterol 42,0 g	• A 32,0 µg
Vláknina 2,6 g	• E 4,8 mg
Železo 2,1 mg	• D 2,7 mg
Vápnik 73,6 mg	• B5 0,5 mg
Sodík 455,1 mg	• B8 7,2 µg
Draslík 609,6 mg	• B12 0,5 µg

## Údený mečúň na sicílsky spôsob

Pesce spada affumicato alla siciliana

Pre šesť osôb

Štyri červené pomaranče

400 g údeného mečúňa

Jeden citrón

Dve viazaničky trebul'ky

(alebo petržlenovej či cibuľovej vňate)

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

1. Dobre ošúpte pomaranče, odstráňte z nich aj zvyšky šupky.
2. Pomaranče pozdĺžne nakrájajte na plátky a porozkladajte ich na servírovací tanier.
3. Údeného mečúňa najemno nakrájajte a poukladajte ho na pomaranče.
4. V miske si pomiešajte extra panenský olivový olej s dvoma lyžicami citrónovej šťavy, čiernym korením a posekanou trebul'kou.
5. Túto zmes vylejte na rybu a podávajte.

Fotografia na vedľajšej strane:

Paradajky a cibule plnené krémom z tuniaka.



#### Porcia 193,9 kcal

Bielkoviny celkovo 12,2 g	Fosfor 201,9 mg
Lipidy celkovo 12,0 g	Magnézium 18,3 mg
Využitelné sacharidy 9,2 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,1 mg
• nasýtené celkovo 2,3 g	• B2 0,1 mg
• mononenасыtené celk. 7,8 g	• B3 2,5 mg
• polynenasýtené celk. 1,5 g	• B9 38,7 µg
Cholesterol 46,7 g	• A 24,0 µg
Vláknina 2,3 g	• E 2,6 mg
Železo 0,6 mg	• D 7,3 mg
Vápnik 62,6 mg	• B5 0,3 mg
Sodík 64,0 mg	• B8 2,1 µg
Draslík 435,8 mg	• B12 0,4 µg

## Lososový pstruh s omáčkou Tzatziki

Trota salmonata con salsa Tzatziki

Pre šesť osôb

Dva lososové pstruhy, čo je asi 1 kg

Liter a pol rybacieho vývaru (viď recept na str. 88)

Tri lyžice bieleho octu

Omáčka Tzatziki (viď recept na str. 66)

1. Pstruhy dobre očistite a vypitvajte.
2. Dajte ich do nádoby na ryby a polejte rybacím vývarom, alebo ak ho nemáte, vodou so zelerom, mrkvou, cibuľou, niekoľkými zrnkami čierneho korenia, voňavými bylinkami.
3. Pridajte biely ocot a trošku vody, aby pstruhy boli zakryté.
4. Pozvoľna privedte do varu, 2 minúty nechajte vriieť, prikryte pokrievkou a vypnite oheň.
5. Pstruhy nechajte vychladnúť v ich vlastnom vývare a potom ich poukladajte na tanier a podávajte s omáčkou Tzatziki, podľa chuti s varenými zemiakmi alebo s inou zeleninou.



#### Porcia 226,6 kcal

Bielkoviny celkovo 28,8 g	Fosfor 481,3 mg
Lipidy celkovo 6,0 g	Magnézium 77,7 mg
Využitelné sacharidy 6,9 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,3 mg
• nasýtené celkovo 1,4 g	• B2 0,2 mg
• mononenасыtené celk. 1,6 g	• B3 6,1 mg
• polynenasýtené celk. 2,3 g	• B9 43,7 µg
Cholesterol 100,8 g	• A 0,0 µg
Vláknina 2,7 g	• E 0,8 mg
Železo 3,1 mg	• D 19,4 mg
Vápnik 71,9 mg	• B5 0,2 mg
Sodík 502,6 mg	• B8 4,2 µg
Draslík 1128,6 mg	• B12 0,0 µg



## Nasolený losos

Salmone al sale

*Pre šesť osôb*

**600 g čerstvého naporcovaného lososa**

**Zopár bobkových listov**

**1,2 kg hrubozrnnej soli**

**Zrnká čierneho korenia**

1. Plátky lososa umyte, osušte a uložte do ohňovzdornej sklenej misky, ktorú použijete aj pri servírovaní.
2. Medzi kožu a mäso rýb vložte zopár bobkových listov a zrnká čierneho korenia.
3. Pokryte hrubozrnnou soľou tak, aby sa vytvorila malá kupola.
4. Dajte do vyhriatej rúry a 20 minút pečte (pri 200°).
5. Prineste na stôl, poodlupujte kôru zo soli a podávajte.



### Porcia 183 kcal

Bielkoviny celkovo	20,3 g	Fosfor	251,4 mg
Lipidy celkovo	11,1 g	Magnézium	30,0 mg
Využitelné sacharidy	0,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	1,9 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,4 g	◦ B3	7,2 mg
◦ polynenasýtené celk.	3,1 g	◦ B9	16,0 µg
Cholesterol	50,0 g	◦ A	13,0 µg
Vláknina	0,3 g	◦ E	1,9 mg
Železo	0,9 mg	◦ D	8,0 mg
Vápnik	30,0 mg	◦ B5	0,8 mg
Sodík	110,8 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	367,5 mg	◦ B12	3,0 µg

## Sardinky à la pinka

Sarde e beccafico

Pre šesť osôb

500 g sardiniiek

80 g strúhanky

Dve nasolené sardely

30 g sušených hrozienuk

30 g piniuvých orieškuv

Jeden pomaranč

Jeden citrón

Bobkové listy

Jedna lyžička cukru

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

1. Na panvici bez oleja na miernom ohni opražite strúhanku. Často miešajte, nech sa opečie dozlatista.
2. Zo sardel dobre omyte soľ a nechajte ich na pare rozpustiť.
3. Tieto na pare rozpustené sardely ochuťte lyžicou extra panenského olivového oleja, sušenými hrozienukami a piniuvými orieškuvi.
4. Očistite sardinky, odstráňte im hlavu a kosti, ale chvost im nechajte.
5. Na doske na krájanie otvorte sardinky ako knihu a naplňte ich lyžicou strúhanky ochutenej zmesou so sardel.
6. Každú sardinku obtočte.
7. Plech potrite lyžicou extra panenského olivového oleja a poukladajte naň sardinky jednu vedľa druhej, aby boli hore chvostom a pomedzi ne dajte bobkové listy.
8. Ochuťte čiernym korením, lyžičkou cukru, lyžicou extra panenského olivového oleja, pomarančovou i citrónovou šťavou.
9. Na 10 minút dajte do rúry vyhriatej na 200°.
10. Podávajte studené.



### Porcia 308,4 kcal

Bielkoviny celkovo 21,1 g	Fosfor 208,8 mg
Lipidy celkovo 15,6 g	Magnézium 24,0 mg
Využitelné sacharidy 21,0 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,07 mg
• nasýtené celkovo 2,4 g	• B2 0,2 mg
• mononenasýtené celk. 7,7 g	• B3 8,6 mg
• polynenasýtené celk. 2,5 g	• B9 11,1 µg
Cholesterol 69,8 g	• A 23,8 µg
Vláknina 1,1 g	• E 2,1 mg
Železo 2,7 mg	• D 4 mg
Vápnik 70,5 mg	• B5 stopy
Sodík 244,0 mg	• B8 0,2 µg
Draslík 624,1 mg	• B12 0,0 µg

## Ryby na izraelský spôsob

Pesce all' israeliana

Pre šesť osôb

700 g rýb

(hrebenačka, morský okuň, mečúň, losos)

Päť zemiakov

Päť cibulí

Päť zrelých paradajok

Dve papriky (jednu žltú a jednu červenú)

1 dcl suchého bieleho vína

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

1. Rybu naporcujte a poukladajte na plech vyložený papierom na pečenie.
2. Očistite zemiaky a 8 minút ich povarte.
3. Keď zemiaky vychladnú, nakrájajte ich na jemnejšie plátky.
4. Umyté paradajky so šupkou nakrájajte na kúsky.
5. Ošúpané cibule nakrájajte na plátky.
6. Z papriky odstráňte zrníčka aj žilky a nakrájajte ich na plátky.
7. Všetku zeleninu naukladajte na rybu.
8. Ochuťte štipkou soli, čierneho korenia, vínom, extra panenským olivovým olejom a troškou vody.
9. Asi 40 minút pečte v rúre (pri 180°).  
Dobu pečenia sledujte, mení sa podľa veľkosti porcií. Ak by jedlo bolo príliš vysušené, pridajte vodu a prikryte papierom na pečenie alebo alobalom.



### Porcia 328,9 kcal

Bielkoviny celkovo 18,6 g	Fosfor 376,2 mg
Lipidy celkovo 10,5 g	Magnézium 126,0 mg
Využitelné sacharidy 38,2 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,3 mg
• nasýtené celkovo 1,6 g	• B2 0,2 mg
• mononenasýtené celk. 5,1 g	• B3 6,6 mg
• polynenasýtené celk. 3,0 g	• B9 100,2 µg
Cholesterol 53,2 g	• A 36,4 µg
Vláknina 5,4 g	• E 3,8 mg
Železo 3,4 mg	• D 0,0 mg
Vápnik 104,2 mg	• B5 1,2 mg
Sodík 118,9 mg	• B8 11,4 µg
Draslík 1586,0 mg	• B12 0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane:  
Sardinky à la pinka.

## Ostriež s grapefruitom a avokádom

Smeriglio al pompelmo e avocado

Pre šesť osôb

Šesť filetov z ostrieža (alebo inej naporciovanej ryby)

Štyri lyžice citrónovej šťavy

Postrúhaná kôra z polovice citróna

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Jeden či dva zrelé grapefruity (podľa veľkosti)

Jedno zrelé avokádo

Čierne korenie

Štipka soli

1. Ošúpte grapefruit a nakrájajte ho na malé kúsky.
2. Ošúpte aj avokádo, odstráňte mu kôstku a nakrájajte ho na malé kúsky.
3. Avokádo aj grapefruit dajte do šalátovej misy.
4. Ovocie ochuťte citrónovou šťavou a postrúhanou kôrou, extra panenským olivovým olejom a soľou.
5. Dobre pomiešajte, prikryte fóliou a 10 minút nechajte v chladničke.
6. Vezmite panvicu s hrubším dnom, dajte ju na oheň, aby sa dobre nahriala.
7. Do zlatista z obidvoch strán opečte plátky ostrieža.
8. Rybu položte na tanier a na každý plátok dajte za lyžičku zmesi z grapefruitu a avokáda.



### Porcia 236,6 kcal

Bielkoviny celkovo	14,9 g	Fosfor	227,2 mg
Lipidy celkovo	18,2 g	Magnézium	11,1 mg
Využitelné sacharidy	3,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,07 mg
◦ nasýtené celkovo	3,1 g	◦ B2	0,12 mg
◦ mononenасыtené celk.	12,4 g	◦ B3	3,0 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,1 g	◦ B9	12,2 µg
Cholesterol	56,0 g	◦ A	28,8 µg
Vláknina	1,4 g	◦ E	3,4 mg
Železo	0,6 mg	◦ D	8,8 mg
Vápnik	14,1 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	138,5 mg	◦ B8	2,6 µg
Draslík	423,5 mg	◦ B12	0,5 µg



Fotografia na vedľajšej strane:  
Paštéta z lososového tuniaka.

## Paštéta z lososového tuniaka

Polpettone di tonno salmionato

Pre šesť osôb

Jedna veľká konzerva lososa vo vlastnej šťave

Dve konzervy tuniaka vo vlastnej šťave

(každá z nich má asi 150 g)

Jedno vajce

Osem nasolených kapár

Štyri sardelové filety

Jedna mäkká žemľa

Pohár nízkotučného mlieka

Dve lyžice bieleho vína


Dve lyžice parmezánu

Citrón

Petržlenová vňať

125 g nízkotučného jogurtu

1. Žemľu namočte do mlieka.
2. Uvarte vajce na tvrdo.
3. Z kapár celkom vymyte soľ.
4. V mlynčeku pomel'ite odkvapkaného lososa i tuniaka, vajce uvarené na tvrdo, kapary omyté od soli, sardelové filety, dobre vyžmýkanú žemľovú striedku. Do zmesi pridajte biele víno a parmezán.
5. Tento hustý krém vylejte do servírovacieho taniera a dajte mu tvar ryby (môžete použiť aj rybiu formu).
6. Zmes prikryte vrstvou jogurtu, ozdobte citrónom, petržlenovou vňaťou (tí, čo už majú veľké skúsenosti, môžu použiť jemné plátky citróna na napodobnenie rybích šupín a kaparu ako oko).

 Tento recept je výborným riešením, keď nemáte čerstvú rybu a chcete urobiť dobrý dojem na náhodných hostí.



### Porcia 273,4 kcal

Bielkoviny celkovo	28,2 g	Fosfor	405,2 mg
Lipidy celkovo	12,8 g	Magnézium	28,5 mg
Využitelné sacharidy	10,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	3,4 g	◦ B2	0,3 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,4 g	◦ B3	9,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	3,5 g	◦ B9	37,1 µg
Cholesterol	93,1 g	◦ A	271,6 µg
Vláknina	0,9 g	◦ E	1,5 mg
Železo	2,1 mg	◦ D	12,8 mg
Vápnik	186,9 mg	◦ B5	1,0 mg
Sodík	540,0 mg	◦ B8	5,5 µg
Draslík	591,0 mg	◦ B12	3,7 µg



Väčšina druhov mäsa obsahuje bielkoviny, vitamín B, zinok a železo. Chudé rezne majú obmedzené množstvo tukov. Štvrtinu kalórií chudého mäsa tvoria tuky, z nich menej ako polovicu tvoria nasýtené tuky.

Červené mäsa obsahujú veľa nasýtených tukov. Najnovšie štúdie poukázali na úzky vzťah medzi červeným mäsom a srdcovými chorobami. Výsledky iných štúdií zase upozornili na to, že grilovanie môže mať vplyv na vznik rakoviny žalúdka, a to vtedy, keď sa mäso pripáli.

Milovníci diviny (okrem bažanta) si môžu pochutnať na týchto druhoch mäsa, pretože sú chudobné na tuky.

Vyhýbajte sa konzumácii kože z kurčaťa: najvhodnejšie je ju odstrániť ešte pred varením.

#### 134 Kurča v omáčke

Kurča na granátových jablkách

#### 135 Kurča na citrón

#### 136 Jarabica na pomarančoch

Holuby s mrkvovou penou

#### 137 Králik v panvici

#### 138 Pečené kozliatko

#### 139 Teľacie stehno na pomarančoch

Teľacie Tonné

#### 140 Pečená teľacina so slivkami

#### 141 Roštenka na citrusoch

Pollo in potacchio

Pollo al melograno

Pollo al limone

Pernici all' arancia

Piccioni con mousse di carote

Coniglio in padella

Capretto al forno

Fesa di vitello all'arancia

Vitello Tonné

Arrosto di vitello alle prugne

Filetto agli agrumi

# Mäso





## Kurča v omáčke

Pollo in potacchio

Pre šesť osôb

Jedno kurča

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Vetvička rozmarínu

Dva strúčiky cesnaku

Tri lyžice paradajkového pretlaku


Tri zrelé paradajky

Pohár suchého bieleho vína

Čierne korenie

Štipka soli

1. Kurča dôkladne umyte.
2. Naporcujte ho.
3. Do panvice s hrubším dnom dajte poutierané kúsky kuraťa a vetvičku rozmarínu.
4. Dobře opečte.
5. Keď kurča získa peknú zlatistú farbu, vetvičku rozmarínu vyberte.
6. Trošku osolte, okoreňte, nalejte víno a nechajte dopieť.
7. Pridajte tri lyžice paradajkového pretlaku, umyté, olúpané a na kúsky nakrájané paradajky a strúčiky cesnaku.
8. Kurča varte na miernom ohni až do mäkka (vyskúšajte vidličkou, čas varenia je približne 30 – 45 minút podľa druhu kurčaťa)
9. Poukladajte kúsky kuraťa na tanier a ochuťte lyžicou extra panenského olivového oleja.

 Počas varenia môžete pridať zopár umytých a na plátky nakrájaných paprik, alebo zemiaky, baklažán či inú zeleninu.



### Porcia 287,8 kcal

Bielkoviny celkovo	25,5 g	Fosfor	287,6 mg
Lipidy celkovo	17,3 g	Magnézium	46,9 mg
Využitelné sacharidy	3,8 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	5,2 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	8,6 g	◦ B3	9,1 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,5 g	◦ B9	24,8 µg
Cholesterol	104,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	0,9 g	◦ E	1,9 mg
Železo	2,6 mg	◦ D	0,8 mg
Vápnik	27,7 mg	◦ B5	0,2 mg
Sodík	163,1 mg	◦ B8	3,0 µg
Draslík	581,3 mg	◦ B12	0,0 µg



## Kurča na granátových jablkách

Pollo al melograno

Pre šesť osôb

Jedno celé kurča

Štyri granátové jablká

Jeden pomaranč

Cesnak

Šalvia

Rozmarín

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

Štipka soli

1. Kurča dôkladne umyte a siahnite z neho kožu.
2. Ochuťte ho čiernym korením, cesnakom, šalviou a rozmarínom.
3. Vo vyhriatej rúre, upečte celé kurča poliate lyžicou extra panenského olivového oleja. (Pečenie trvá v závislosti od veľkosti a druhu kurčaťa),
4. V polovici pečenia odstráňte masť. Trošku osolte a pridajte šťavu z dvoch granátových jablák a jedného pomaranča.
5. Po dopečení vyberte kurča z rúry, nechajte trochu vychladnúť a naporcujte ho.
6. Naservírujte kurča na tanier, ozdobte jadierkami z ďalších dvoch granátových jablák.
7. Až do podávania nechajte v teplej rúre zakryté alobalom.



### Porcia 318,6 kcal

Bielkoviny celkovo	25,5 g	Fosfor	264,8 mg
Lipidy celkovo	17,5 g	Magnézium	36,9 mg
Využitelné sacharidy	15,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	5,3 g	◦ B2	0,3 mg
◦ mononenасыtené celk.	8,6 g	◦ B3	8,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,5 g	◦ B9	24,6 µg
Cholesterol	103,95 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,5 g	◦ E	1,4 mg
Železo	2,5 mg	◦ D	0,8 mg
Vápnik	41,2 mg	◦ B5	0,06 mg
Sodík	161,9 mg	◦ B8	0,53 µg
Draslík	632,0 mg	◦ B12	0,0 µg



## Kurča na citróne

Pollo al limone

*Pre šesť osôb*

**Jedno celé kurča**

**Jeden celý citrón**

**Jedna kocka zeleninového bujónu**

1. Kurča dôkladne umyte a osušte.
2. Do vnútra vložte celý citrón a kocku zeleninového bujónu.
3. Napichnite kurča na ražeň a upevnite, aby sa dobre otáčalo. Bude lepšie, ak kúskom kuchynského špagátu uviažete krídla a nohy.
4. Zapnite gril a keď je rozžeravený, kurča vložte.
5. Asi 45 minút pečte (celé musí mať peknú zlatistú farbu).
6. Odstráňte citrón i kožu. Kurča naporcujte a podávajte so zemiakmi alebo s chrumkavou zeleninou.



### Porcia 230,2 kcal

Bielkoviny celkovo	24,8 g	Fosfor	251,8 mg
Lipidy celkovo	14,4 g	Magnézium	33,1 mg
Využitelné sacharidy	0,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	4,8 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,5 g	◦ B3	8,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,2 g	◦ B9	12,9 µg
Cholesterol	104,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	0,4 g	◦ E	0,2 mg
Železo	2,0 mg	◦ D	0,8 mg
Vápnik	16,0 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	370,0 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	350,7 mg	◦ B12	0,0 µg



*Fotografia na tejto strane: Kurča na citróne.*

## Jarabica na pomaračoch

Pernici all' arancia

Pre šesť osôb

Štyri jarabice

70 g chudej surovej šunky (Prosciutto crudo)

Dva pomaranče

Zopár zrníek čierneho korenia

Šalviové lístky

Pohárik koňaku

Jedna lyžička margarínu (so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)

Štipka hrubozrnnej soli

1. Jarabice dôkladne umyte a osušte.
2. Prsia obložte kúsočkom chudej nemastnej šunky.
3. V mažiari si zo štipky hrubozrnnej soli, šalviových lístkov a zrníek čierneho korenia pripravte zmes.
4. Na panvici s hrubším dnom rozpustíte lyžicu margarínu. Pridajte jarabice a posypte ich pripravenou roztlčenou zmesou.
5. Asi 20 minút opekajte, potom odstráňte masť. Dochuťte koňakom a ak je potrebné, ešte odstráňte masť.
6. Na jarabice nalejte pomarančovú šťavu a pridajte plátky z ďalšieho pomaranča bez šupky a kôstok.
7. Asi 45 minút pečte v rúre (pri 180°).
8. Doba pečenia sa líši podľa veľkosti jarabíc.
9. Pred podávaním odstráňte šunku.
10. Jarabice nakrájajte na päť častí: dve stehná, stredná trupová časť, dve porcie s krídlami.
11. Podávajte so zeleninou uvarenou na pare.



### Porcia 256,5 kcal

Bielkoviny celkovo 31,8 g	Fosfor 259,1 mg
Lipidy celkovo 10,4 g	Magnézium 9,8 mg
Využitelné sacharidy 4,7 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,2 mg
• nasýtené celkovo 2,9 g	• B2 0,2 mg
• mononenasýtené celk. 3,7 g	• B3 9,3 mg
• polynenasýtené celk. 2,6 g	• B9 25,7 µg
Cholesterol 119,4 g	• A 81,5 µg
Vláknina 1,2 g	• E 0,7 mg
Železo 2,4 mg	• D 0,7 mg
Vápnik 50,9 mg	• B5 1,4 mg
Sodík 441,2 mg	• B8 1,7 µg
Draslík 359,6 mg	• B12 0,1 µg



## Holuby s mrkvovou penou

Piccioni con mousse di carote

Pre šesť osôb

1 kg holubov

300 g mrkvy

Jeden zemiak

Jedna sardela

Dve lyžice nízkotučného jogurtu

Pohár červeného vína

Jedna biela cibuľa

Jedna stonka zeleru

Jeden strúčik cesnaku

Päť borievkových bobuliek

Rozmarín

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Tri lyžice kuracieho vývaru (viď recept na str. 95)

Čierne korenie

1. Opečte holuby na extra panenskom olivovom oleji v panvici s hrubším dnom. Ak je to potrebné, odstráňte masť, ktorá sa vytvorí počas pečenia.
2. K holubom pridajte nakrájanú cibuľu, zeler a cesnak.
3. Niekoľko minút pečte, potom pridajte rozmarín.
4. Dochuťte červeným vínom.
5. Dopečte v rúre či na ohni. Ak by holuby boli príliš vysušené, zalejte ich niekoľkými lyžicami kuracieho vývaru.
6. Zemiaky ošúpte, nakrájajte, uvarte a scedte.
7. Nakrájajte na kúsky mrkvu, uvarte ju s niekoľkými borievkovými bobuľkami a scedte.
8. Uvarené zemiaky, mrkvu, borievkové bobuľky a sardelu dobre rozmixujte.
9. Len čo sa holuby upečú, výpek dobre pomiešajte a vytvorte kompaktnú zmes.
10. Holuby servírujte na tanieri, podliate výpekom poliate mrkvovo-zemiakovým pyrém.
11. Podávajte so zeleninou uvarenou na pare.



### Porcia 377,7 kcal

Bielkoviny celkovo 35,5 g	Fosfor 364,7 mg
Lipidy celkovo 14,8 g	Magnézium 35,6 mg
Využitelné sacharidy 10,1 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	• B1 0,2 mg
• nasýtené celkovo 3,3 g	• B2 0,3 mg
• mononenasýtené celk. 7,5 g	• B3 12,9 mg
• polynenasýtené celk. 2,5 g	• B9 27,6 µg
Cholesterol 1137,7 g	• A 1,7 µg
Vláknina 2,4 g	• E 1,8 mg
Železo 3,9 mg	• D 1,0 mg
Vápnik 71,3 mg	• B5 0,3 mg
Sodík 173,6 mg	• B8 4,1 µg
Draslík 801,3 mg	• B12 0,0 µg



## Králik na panvici

Coniglio in padella



*Pre šesť osôb*

Jeden králik nakrájaný na kúsky (na osem častí)

Tri lyžice balzamického octu

Pohár červeného vína

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Čerstvé voňavé bylinky: šalvia, rozmarín,

tymián, majorán, bobkový list

Dva strúčiky cesnaku

Desať borievkových bobuliek

Čierne korenie

Štipka hrubozrnnej soli

1. Do malej panvice nalejte víno, balzamikový ocot, pridajte polovicu voňavých bylínok, jeden ošúpaný strúčik cesnaku, borievkové bobulky a dajte na oheň mierne zohriať (nie variť)
2. Králika dobre umyte, osušte, dajte do misy a zalejte pripravenou vlažnou marinádou.
3. Niekoľko hodín nechajte marinovať, občas kúsky králika otočte.
4. Vyberte králika z marinády a nechajte odkvapkať.
5. Marinádu precedte cez cedidlo, aby sa na ňom zachytili bylinky.
6. Druhú polovicu voňavých bylínok a strúčik cesnaku rozmixujte .

7. Jednotlivé kusy králika obaľte v bylinkách a opražte na jednej lyžici extra panenského olivového oleja.
8. Dobre opečte, podlejte troškou šťavy z precedenej marinády.
9. 45 minút pečte prikryté pokrievkou na miernom ohni, občas podlievajte marinádou.
10. Päť minút pred vypnutím odkryte, pridajte oheň, trošku osolte a okoreňte.
11. Králika poukladajte na tanier a podávajte s pečenými zemiakmi alebo zeleninou.



### Porcia 291,3 kcal

Bielkoviny celkovo	39,4 g	Fosfor	326,6 mg
Lipidy celkovo	12,5 g	Magnézium	54,9 mg
Využitelné sacharidy	1,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	4,1 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,4 g	◦ B3	5,7 mg
◦ polyneасыtené celk.	3,3 g	◦ B9	9,3 µg
Cholesterol	115,4 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	0,3 g	◦ E	0,9 mg
Železo	3,1 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	45,3 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	187,4 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	682,6 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografia na tejto strane: Králik na panvici.



## Pečené kozliatko

Capretto al forno

*Pre šesť osôb*

**1,5 kg naporciovaného kozliatka**

**600 g zemiakov**

**Dve stredne veľké biele cibule**

**Rozmarín**

**Dve lyžice extra panenského olivového oleja**

**Jeden citrón**

**Čierne korenie**

**Štipka soli**

1. Zemiaky a cibuľu nakrájajte.
2. Na plech položte naporciované kozliatko, zemiaky, cibuľu, niekoľko vetvičiek rozmarínu, čierne korenie, trošku soli a ochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
3. Asi 1 hodinu pečte v rúre (pri 200°) (počas pečenia jeden až dva krát otočte porcie kozliatka).
4. Podávajte teplé s plátkami citróna.

*Fotografia na tejto strane:*

*Telacie stehno na pomarančoch.*



### Porcia 375,5 kcal

Bielkoviny celkovo	38,4 g	Fosfor	479,1 mg
Lipidy celkovo	16,3 g	Magnézium	62,3 mg
Využitelné sacharidy	18,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,6 mg
◦ nasýtené celkovo	4,0 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenasýtené celk.	8,7 g	◦ B3	13,1 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,8 g	◦ B9	46 µg
Cholesterol	105,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,6 g	◦ E	1,7 mg
Železo	2,9 mg	◦ D	0,8 mg
Vápnik	46,8 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	231,2 mg	◦ B8	3,0 µg
Draslík	1295,9 mg	◦ B12	0,0 µg





## Telacie stehno na pomarančoch

Fesa di vitello all'arancia



*Pre šesť osôb*

500 g telacieho stehna (alebo morky)

Tri pomaranče

Dve cibule

Muškatový oriešok

Dve alebo tri naberačky zeleninového vývaru  
(viď recept na str. 88)

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Jedna lyžica múky

Pohárik koňaku

1. Na extra panenskom olivovom oleji opečte mäso.
2. Opekajte, pokiaľ získa peknú farbu a potom ho polejte koňakom.
3. Osolte ho, okoreňte, pridajte šťavu z dvoch pomarančov a asi 30 minút pečte.
4. Do inej panvice dajte trošku zeleninového vývaru a nakrájanú cibuľu, aby sa spenila.
5. Pridajte lyžicu múky, muškátový oriešok a nechajte opražiť.
6. Postupne pridávajte vývar, postupujte ako pri bešamele (viď recept na str. 62).
7. Do tejto omáčky pridajte výpek.
8. Mäso naporcujte a pred podávaním ho polejte teplou omáčkou. (Ak by jej bolo priveľa, podávajte ju v omáčkovej mise).
9. Ozdobte plátkami pomaranča



### Porcia 177,2 kcal

Bielkoviny celkovo	21,7 g	Fosfor	240,4 mg
Lipidy celkovo	4,5 g	Magnézium	27,4 mg
Využitelné sacharidy	7,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	1,0 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenasýtené celk.	2,8 g	◦ B3	6,6 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,5 g	◦ B9	45,7 µg
Cholesterol	70,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	1,3 g	◦ E	1,1 mg
Železo	2,6 mg	◦ D	1,3 mg
Vápnik	51,3 mg	◦ B5	1,0 mg
Sodík	319,9 mg	◦ B8	2,3 µg
Draslík	525,5 mg	◦ B12	2,0 µg

## Telacie Tonné

Vitello Tonné

*Pre šesť osôb*

700 g chudého telacieho mäsa (zo stehna alebo pliecka, prípadne sa môže použiť aj morka)

200 g konzerva tuniaka vo vlastnej šťave

Štyri umyté a vykostené sardely

Jedna cibuľa

500 ml suchého bieleho vína

Desať kapár

Dva citróny

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

1. V panvici s hrubším dnom opečte na oleji mäso zo všetkých strán.
2. Dochufte pohárom bieleho vína.
3. Pridajte cibuľu nakrájanú na plátky.
4. Zapnite rúru a mäso pečte 30-40 minút (pri 190°).
5. Aby sa mäso v rúre príliš nevysušilo podlievajte ho zvyšným vínom.
6. Dajte na oheň hrniec, pridajte nakrájaného tuniaka, tri sardely nakrájané na kúsky, päť kapár a varte približne 10 minút.
7. Telacie mäso vyberte po upečení z rúry a nechajte vychladnúť na doske na krájanie.
8. Medzitým prelejte omáčku do mixéra a vytvorte z nej krém. Rozriedte citrónovou šťavou (z jedného či dvoch citrónov, podľa vašej chuti), lyžicou extra panenského olivového oleja a ak by bola príliš hustá, kvapkou bieleho vína.
9. Telacie mäso nakrájajte na plátky a zalejte omáčkou.
10. Niekoľko hodín nechajte v chladničke odpočívať a nasiaknuť chuťou. (Môžete všetko pripraviť aj o deň skôr).
11. Predtým, ako budete mäso servírovať, obložte ho zvyšnými sardelami, kaparami a niekoľkými citrónovými plátkami.



### Porcia 320,3 kcal

Bielkoviny celkovo	34,7 g	Fosfor	399,6 mg
Lipidy celkovo	12,6 g	Magnézium	47,2 mg
Využitelné sacharidy	2,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	2,9 g	◦ B2	0,4 mg
◦ mononenasýtené celk.	8,3 g	◦ B3	12,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,1 g	◦ B9	7,9 µg
Cholesterol	110,8 g	◦ A	24,9 µg
Vláknina	1,2 g	◦ E	2,1 mg
Železo	4,3 mg	◦ D	1,8 mg
Vápnik	51,4 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	258,5 mg	◦ B8	1,9 µg
Draslík	657,8 mg	◦ B12	0,0 µg



## Pečená teľacina so slivkami

Arrosto di vitello alle prugne

*Pre šesť osôb*

**600 g zadného teľacieho stehna**

**Dve mrkvy**

**Dve cibule**

**Dve stonky zeleru**

**Dve lyžice extra panenského olivového oleja**

**Tri poháre červeného vína**

**Zeleninový vývar (viď recept na str. 88)**

**Pohárik koňaku**

**Dve jablká**

**200 g sušených vykôstkovaných sliviek**

**Jedna lyžička medu**

**Niekoľko zrnok čierneho korenia**

**Štipka soli**

1. Najemno nakrájajte zeler, mrkvu i cibuľu a dajte do veľkej nádoby, do ktorej sa zmestí aj mäso.
2. Pridajte červené víno a do vytvorenej marinády ponorte mäso.
3. Jednu noc marinujte v chladničke.

4. Dajte do misky slivky, zalejte koňakom a nechajte jednu noc marinovať.
5. Mäso vyberte z marinády a dobre osušte.
6. S naoštreným nožom po celej dĺžke urobte na dva prsty hlboký zárez, vytvorí sa tak otvor, do ktorého vložte marinované slivky.
7. Mäso pevne zviažte špagátom do tvaru salámy, aby slivky počas pečenia nevypadli.
8. Panvicu s vysokým okrajom potrite lyžicou extra panenského olivového oleja a mäso prudko opečte. Potom pridajte zeleninu.
9. Zalejte mäso vínom z marinády.
10. Pridajte čierne korenie a lyžičku medu.
11. Stíšte oheň, panvicu prikryte a nechajte dusiť približne 2 hodiny.
12. Občas skontrolujte, či sa nevyparila všetka tekutina, ak áno, pridajte trochu zeleninového vývaru.
13. Na konci varenia pridajte ošúpané a na plátky pokrúpané jablko a ochuťte štipkou soli.
14. Predtým ako pečenú teľacinu naporcujete (v každom plátku musí byť kúsok slivky), nechajte ju vychladnúť.
15. Plátky mäsa poukladajte na tanier, prikryte alobalom a udržiavajte v teple (v hrnci nad vriacou vodou: pozor, aby sa nevysušilo).

16. Pred podávaním zohrejte zeleninu z panvice a nalejte na pečené mäso. Môžete ju prípadne rozmixovať a podávať ako omáčku.



**Porcia 390,0 kcal**

Bielkoviny celkovo	29,4 g	Fosfor	354,9 mg
Lipidy celkovo	7,8 g	Magnézium	49,3 mg
Využitelné sacharidy	29,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,32 mg
◦ nasýtené celkovo	1,5 g	◦ B2	0,42 mg
◦ mononenасыtené celk.	5,2 g	◦ B3	9,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	5,2 g	◦ B9	42,3 µg
Cholesterol	93,3 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	5,35 g	◦ E	2,8 mg
Železo	5,7 mg	◦ D	1,7 mg
Vápnik	69,1 mg	◦ B5	1,3 mg
Sodík	309,1 mg	◦ B8	4,5 µg
Draslík	1034,8 mg	◦ B12	3,0 µg



## Roštenka na citrusoch

Filetto agli agrumi

*Pre šesť osôb*

**800 g chudšej teľacej roštenky**

**Jeden grapefruit**

**Dva pomaranče**

**Dva citróny**

**Pohárik whisky**

**1 dcl bieleho vína**

**Dve lyžice extra panenského olivového oleja**

**250 g rukoly**

**Mäta**

**Cierne korenie**

**Štipka soli**

1. Pomarančovú i citrónovú kôru postrúhajte do misky.
2. Vytlačte pomaranč, grapefruit a pridajte k nastrúhanej kôre.
3. Zalejte bielym vínom, whisky, pridajte čierne korenie, mäťové lístky a dobre pomiešajte.
4. Roštenku dajte do nádoby s vysokým okrajom a zalejte marinádou. Nádoby prikryte fóliou a asi na 6 hodín dajte do chladničky nasiaknuť chuťou, občas pomiešajte.

5. Do panvice s hrubším dnom nalejte dve lyžice oleja a nechajte zohriať.
6. Opekajte roštenku tak, že ju otáčate zo všetkých strán.
7. Keď sa upečie dozlatista zalejte ju marinádou a pokračujte vo varení v nádobe s pokrievkou pri miernom ohni (ak máte radi uvarené či mierne uvarené mäso, varte približne 30-45 minút).
8. Predtým ako roštenku naporcujete, nechajte ju vychladnúť.
9. Mäso naservírujte na tanier tak, že pomedzi rezne poukladáte striedavo plátky pomaranča a grapefruitu. (Plátky musia byť ošúpané: ak by boli príliš hrubé, rozdeľte ich na polovicu).
10. Jedlo zakryte alobalom a udržiavajte v teple, v hrnci nad horúcou vodou, až kým ho neprinesiete na stôl. (Pozor na to, aby ste ho nenechali v hrnci pridlho, lebo by sa stále varilo).
11. Tesne pred tým, ako budete jedlo servírovať, zohrejte výpek a nalejte ho na roštenku.
12. Obložte najemno nakrájanou rukolou.



**Porcia 263,7 kcal**

Bielkoviny celkovo	29,4 g	Fosfor	333,7 mg
Lipidy celkovo	10,0 g	Magnézium	49,2 mg
Využitelné sacharidy	7,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	2,5 g	◦ B2	0,4 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,2 g	◦ B3	8,8 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,8 g	◦ B9	65,5 µg
Cholesterol	94,7 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,8 g	◦ E	1,7 mg
Železo	4,1 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	121,6 mg	◦ B5	0,2 mg
Sodík	198,9 mg	◦ B8	1,2 µg
Draslík	840,6 mg	◦ B12	0,0 µg



*Fotografia na vedľajšej strane:  
Pečená telacina so slivkami*



Všetky druhy strukovín ako fazuľa, cícer, šošovica, bôb, sója považujeme za veľmi zdravé potraviny, pretože sú chudobné na tuky, neobsahujú cholesterol, majú však zvýšený obsah polysacharidov, bielkovín a vlákniny, predovšetkým vo vode rozpustnej, ktorá pomáha znižovať hladinu cholesterolu. Väčšina strukovín je bohatá na vitamíny, zinok a iné minerály; okrem toho majú nízky glykemický index.

Sója a jej produkty, ako je mlieko či syr tofu, sú v osobitnej pozornosti lekárov, pretože obsahujú všetky aminokyseliny, ktoré sú základným stavebným prvkom bielkovín. Najnovšie výskumy ukázali, že sójové bôby sú bohaté na fytoestrogény. Preto u žien môžu redukovať symptómy menopauzy, oddialujú vznik osteoporózy a znižujú riziko vzniku rakoviny prsníka. Sójové mlieko a syr tofu pomáhajú znižovať hladinu LDL cholesterolu v krvi, čím prispievajú k zníženiu rizika vzniku kardiovaskulárnych ochorení.

Ak by Vám stravovanie podľa tejto kuchárskej knihy nepomohlo dostatočne upraviť hladinu cholesterolu, je potrebné celkom nahradiť mäsité jedlá jedlami zo strukovín a sóje. Ak vám váš lekár odporučil aj lieky na zníženie hladiny cholesterolu, je nutné ich užívať každý deň dlhodobo.

Na trhu nájdete tieto výrobky zo sóje:

- Granulovaná sója (dá sa použiť na raňajky, do šalátov, polievok atď.)
- Sójové mlieko (nahrádza kravské mlieko, môže sa používať samotné alebo pri príprave jedál)
- Tofu (sójový syr)
- Chlieb a pizza zo sójovej múky
- Sójové mäso alebo kúsky sóje
- Sójový olej (používa sa surový)
- Sójová omáčka (na ochutenie, obsahuje soľ, preto pozor na množstvo)

Používanie granulovanej sóje:

Nasypte granule do vlažnej vody a nechajte ich asi 30 minút močiť. Po vyžmýkaní ich môžete použiť. Ak sa z nich pripravuje plnka, ako napríklad pri artičoke, dajte ich do panvice s troškou oleja a rozličného korenia. Keď sója slúži na prípravu omeliet alebo fašírok, je lepšie, ak ju niekoľko sekúnd povaríte, scedíte a dobre vyžmýkate.

#### 144 Omeleta s cibuľou, cukinami a sójou

Hustá šošovicová polievka   
s hrebenatkami

#### 146 Cícer s cestovinami linguine

Cestoviny s fazuľou

#### 148 Pšenica v šaláte

Fazuľový krém s morským d'asom

#### 150 Omáčka pizzaiola s tofu

#### 151 Jačmeň so zeleninou

Vignarola

#### 152 Divá polievka

Artičoka plnená sójou

Frittata con cipolle, zucchine e soia  
Minestra di lenticchie con capesante

Ceci e linguine  
Pasta e fagioli  
Farro in insalata  
Crema di cannellini con rana pescatrice  
Tofu all pizzaiola  
Orzo e verdure  
Vignarola  
Minestra selvaggia  
Carciofi ripieni di soia

# Strukoviny



## Omeleta s cibuľou, cukinami a sójou

Frittata con cipolle, zucchine e soia

Pre šesť osôb

120 g granulovanej sóje

Šesť vaječných bielkov

Tri cukiny

Štyri cibule

Tri lyžice múky

Pohár nízkotučného mlieka

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Dve lyžičky zeleninového vývaru

(viď recept na str. 88)

Tymián a voňavé bylinky podľa chuti

1. Sójové granule namočte do vlažnej vody asi na 30 minút.
2. Potom ich krátko povarte niekoľko sekúnd, sced'te, vyžmýkajte a najemno nakrájajte (môžete aj pomixovať).
3. Nakrájanú cibuľu speňte v malom množstve vody na panvici spolu so sójovými granulami.
4. K polouvarenej cibuli a granuliam pridajte do panvice nakrájané cukiny.
5. 7 minút varte na strednom ohni.
6. Všetko poprášate múkou a zľahka opražte.
7. Odstavte panvicu z ohňa a po troške nalievajte mlieko.
8. Ochut'te voňavými bylinkami a čiernym korením.
9. Nasypte všetko do misy.
10. Z bielkov ušľahajte sneh a jemne ho pridajte k zelenine a pomixovaným sójovým granuliam do misy.
11. V panvici s hrubším dnom zohrejte lyžicu extra panenského olivového oleja, pridajte zmes z misy s vaječným bielkom a varte dovtedy, pokým nestuhne.
12. Omeletu naservírujte na tanier, ozdobte lístkami z voňavých bylínok a podávajte.



Porcia 192,1 kcal

Bielkoviny celkovo	14,6 g	Fosfor	248,7 mg
Lipidy celkovo	6,9 g	Magnézium	19,1 mg
Využitelné sacharidy	17,8 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,32 mg
◦ nasýtené celkovo	1,08 g	◦ B2	0,37 mg
◦ mononenasýtené celk.	3,1 g	◦ B3	1,8 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,5 g	◦ B9	139,6 µg
Cholesterol	0,4 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	4,9 g	◦ E	2,41 mg
Železo	2,4 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	127,7 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	86,7 mg	◦ B8	7,44 µg
Draslík	777,2 mg	◦ B12	0,03 µg

## Hustá šošovicová polievka s hrebenatkami

Minestra di lenticche con capesante

Pre šesť osôb

400 g šošovice

Štyri hrebenatky

Jedna stonka zeleru

Jedna mrkva

Viazanička petržlenovej vňate

Jedna cibuľa

Polovica póru

Jeden strúčik cesnaku

1 dcl suchého bieleho vína

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Šošovicu na niekoľko hodín namočte.
2. Do hrnca s liter a pol studenej vody dajte opláchnutú šošovicu, zeler, kúsky mrkvy, petržlenovú vňať, cibuľu nakrájanú na štvrtinky a strúčik cesnaku.
3. Asi 75 minút varte na miernom ohni. Ak by počas varenia bolo málo vody, dolejte horúcu vodu.
4. Po skončení varenia vyberte strúčik cesnaku a pomocou mlynčeka šošovicu spracujte na pyré.
5. Trošku osol'te, dobre pomiešajte a udržiavajte teplé.
6. Nakrájajte pór na kolieska, dajte ho do panvice s troškou vody, aby sa spenil, polejte bielym vínom a nechajte odpariť.
7. Hrebenatky nakrájajte na malé plátky a pridajte ich na panvicu k póru.
8. Niekoľko minút povarte.
9. Teplé šošovicové pyré nalejte do veľkého hlbokého taniera a do stredu položte hrebenatky.

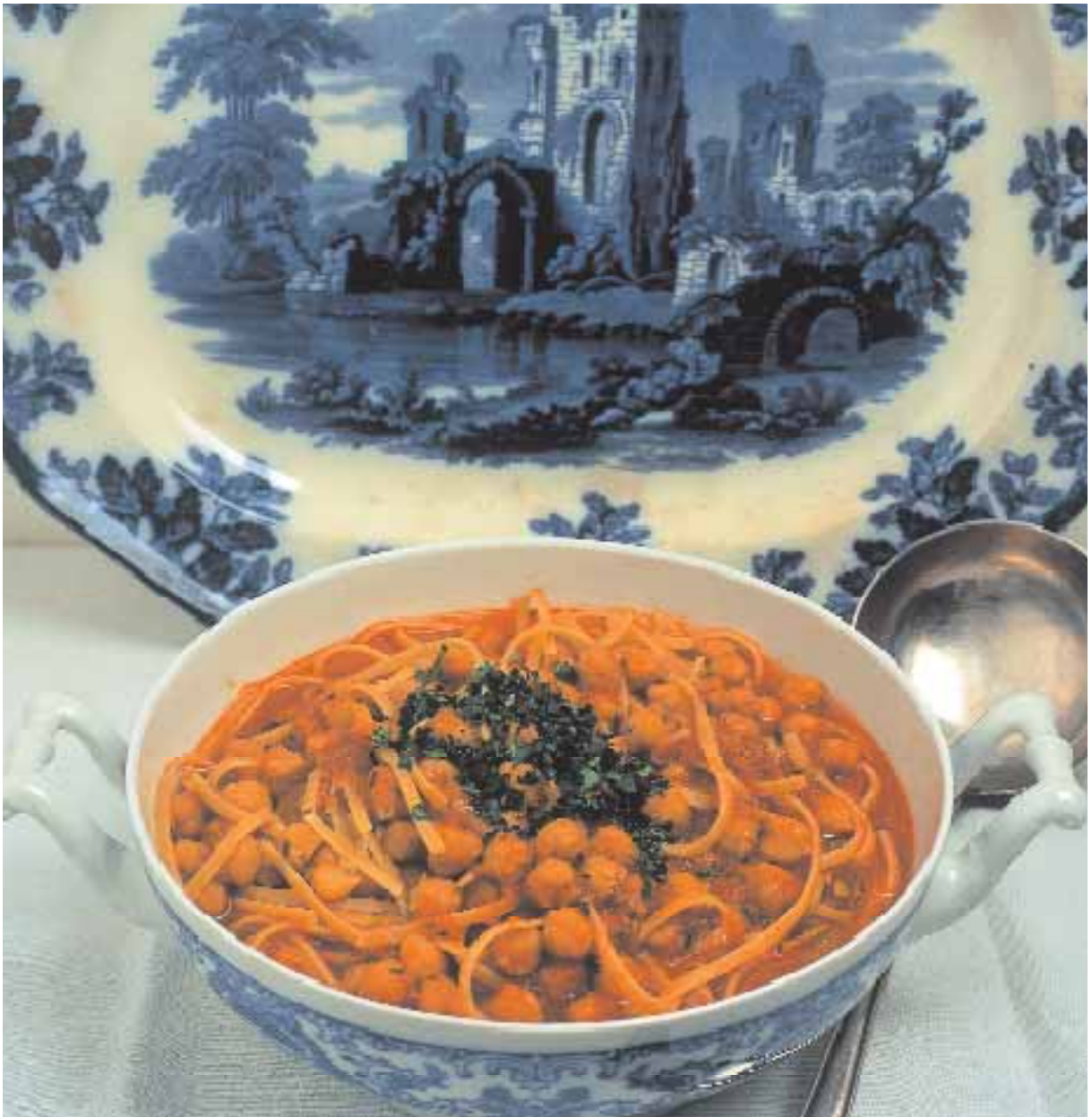


Porcia 317,4 kcal

Bielkoviny celkovo	20,7 g	Fosfor	307,7 mg
Lipidy celkovo	7,8 g	Magnézium	10,3 mg
Využitelné sacharidy	39,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,42 mg
◦ nasýtené celkovo	1,2 g	◦ B2	0,20 mg
◦ mononenasýtené celk.	4,8 g	◦ B3	1,76 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,3 g	◦ B9	96,4 µg
Cholesterol	21,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	10,4 g	◦ E	2,0 mg
Železo	4,27 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	115,5 mg	◦ B5	0,11 mg
Sodík	95,7 mg	◦ B8	2,0 µg
Draslík	802,6 mg	◦ B12	0,36 µg



*Fotografia na tejto strane:  
Hustá šošovicová polievka s hrebenatkami*



*Fotografia na tejto strane:  
Čícer s cestovinami linguine*

## Cícer s cestovinami linguine

Ceci e linguine

*Pre šesť osôb*

50 g suchého cíceru (alebo 120 g už namočeného cíceru na osobu)  
 250 g cestovín linguine (dlhé tenké rezance)  
 Tri umyté a vykostené sardely  
 Tri cibule  
 Jeden strúčik cesnaku  
 Jedna vetvička rozmarínu  
 Viazanička petržlenovej vňate  
 Feferónka  
 Dve lyžice paradajkového pretlaku  
 Kocka zeleninového bujónu  
 Tri lyžice extra panenského olivového oleja  
 Dve lyžice zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

1. Cícer nechajte cez noc namočený v studenej vode.
2. Vymeňte vodu a povarte cícer s vetvičkou rozmarínu 90 minút.
3. Nakrájanú cibuľu speňte v panvici v dvoch lyžiciach zeleninového vývaru.
4. Pridajte roztláčený cesnak, paradajkový pretlak a sardely.
5. Niekoľko minút povarte a dobre pomiešajte.
6. Cícer scedte a odložte nabok vodu, v ktorej sa varil.
7. Uvarený cícer pridajte k pripravenej omáčke a 15 minút nechajte postáť, aby nasiakol chuťou.
8. Do vody, v ktorej sa varil cícer, pridajte bujón a keď zovrie, pridajte cestoviny.
9. Cestoviny uvarte „al dente“, scedte a pridajte k omáčke s cícerom spolu s troškou vody, v ktorej sa varili.
10. Cícer a cestoviny dajte do polievkovej misy, posypte posekanou petržlenovou vňaťou a pridajte tri lyžice extra panenského olivového oleja.
11. Jedlo podávajte teplé.



### Porcia 424,6 kcal

Bielkoviny celkovo	16,7 g	Fosfor	236,8 mg
Lipidy celkovo	11,9 g	Magnézium	78,4 mg
Využitelné sacharidy	62,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,35 mg
◦ nasýtené celkovo	1,7 g	◦ B2	0,17 mg
◦ mononenасыtené celk.	7,5 g	◦ B3	3,15 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,2 g	◦ B9	102,3 µg
Cholesterol	5,3 g	◦ A	4,1 µg
Vláknina	7,9 g	◦ E	3,3 mg
Železo	4,17 mg	◦ D	0,3 mg
Vápnik	126,3 mg	◦ B5	0,69 mg
Sodík	665,4 mg	◦ B8	3,3 µg
Draslík	592,6 mg	◦ B12	0,0 µg

## Cestoviny s fazuľou

Pasta e fagioli

*Pre šesť osôb*

250 g suchej fazule  
 300 g cestovín (hladké, stredne veľké ditali - cestoviny do polievky, alebo malé boccolotti)  
 Dve paradajky  
 Jedna cibuľa  
 Jeden strúčik cesnaku  
 Štipka škorice  
 1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)  
 Jedna feferónka  
 Viazanička petržlenovej vňate  
 Tri lyžice extra panenského olivového oleja

1. Fazuľu nechajte cez noc namočenú v studenej vode.
2. Do hrnca so zeleninovým vývarom pridajte fazuľu, škoricu, nakrájanú cibuľu, paradajky, strúčik cesnaku, lyžicu extra panenského olivového oleja, zopár vetvičiek petržlenovej vňate a feferónku.
3. Prikryte a varte asi 1 hodinu na miernom ohni. Ak by sa počas varenia vývar vyparil, prilejte horúcu vodu alebo vývar.
4. Keď bude fazuľa mäkká, polovicu vyberte, prepasírujte alebo rozmixujte a potom ju dajte späť do hrnca k ostanej fazuľi.
5. Pridajte cestoviny a povarte.
6. Keď sa cestoviny dovaria, vypnite oheň a jedlo nechajte ešte niekoľko minút postáť.
7. Prv ako jedlo prinesiete na stôl, ochuťte ho dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a niekoľkými vetvičkami posekanej petržlenovej vňate.

*Táto polievka sa môže podávať teplá i studená. Na druhý deň je oveľa lepšia. Polovičku veľkej suchej fazule môžete nahradiť sójovými bôbmi.*



### Porcia 418,4 kcal

Bielkoviny celkovo	15,1 g	Fosfor	303,9 mg
Lipidy celkovo	10,8 g	Magnézium	106,3 mg
Využitelné sacharidy	65,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,48 mg
◦ nasýtené celkovo	1,7 g	◦ B2	0,14 mg
◦ mononenасыtené celk.	7,0 g	◦ B3	2,60 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,11 g	◦ B9	30,9 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	9,4 g	◦ E	2,5 mg
Železo	4,95 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	69,0 mg	◦ B5	0,20 mg
Sodík	613,1 mg	◦ B8	3,0 µg
Draslík	902,0 mg	◦ B12	0,0 µg

## Pšenica v šaláte

Farro in insalata

Pre šesť osôb

300 g pšenice

Dve stonky zeleru

Dve šalotky alebo čerstvé cibuľky

Jedna mrkva

150 g cherry paradajok

Bazalka

Tymián (alebo iné voňavé bylinky podľa chuti)

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

Štipka soli

1. Pšenicu umyte a nechajte asi 2 hodiny močiť.
2. Potom ju varte asi 45 minút.
3. Sced'te a nechajte vychladnúť.
4. Nakrájajte na malé kocky zeler, šalotku, mrkvu i paradajky.
5. Ochuťte štipkou soli, čierneho korenia a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a zmiešajte s pšenicou.
6. Jedlo pred podávaním posypte posekanou zmesou voňavých bylínok.



Porcia 240,2 kcal

Bielkoviny celkovo	8,2 g	Fosfor	226,7 mg
Lipidy celkovo	7,3 g	Magnézium	7,3 mg
Využitelné sacharidy	35,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,02 mg
◦ nasýtené celkovo	1,7 g	◦ B2	0,03 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,5 g	◦ B3	0,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,56 g	◦ B9	8,5 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	4,1 g	◦ E	1,6 mg
Železo	0,6 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	32,9 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	95,9 mg	◦ B8	1,5 µg
Draslík	332,8 mg	◦ B12	0,0 µg



## Fazuľový krém s morským d'asom

Crema di cannellini con rana pescatrice

Pre šesť osôb

500 g suchej fazule

400 g filety z morského d'asa

Tri šalotky

Päť paradajok

Vetvička rozmarínu

Petržlen

Ferferónka

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Dve lyžice zeleninového vývaru

(viď recept na str. 88)

Štipka soli

1. Fazuľu nechajte cez noc močiť.
2. Na druhý deň ju sced'te a dajte variť s dostatočným množstvom studenej vody, s vetvičkou rozmarínu a šalotkou prekrojenou na polovicu. Bolo by dobré zabaliť voňavé korenie do gázy.
3. Fazuľu varte asi 1 hodinu, pokiaľ nezmäkne.
4. Vyberte korenie, sced'te fazuľu, ale nechajte si vodu, v ktorej sa varila.
5. Dajte fazuľu do pasírovača. Ako sa postupne roztláča, pridávajte po troške vodu z varenia, tak, aby to postačovalo na získanie dostatočne hustého pyrú.
6. Pyrú trošku osol'te a udržiavajte teplé.
7. Do panvice s hrubším dnom dajte na troške zeleninového vývaru speniť dve šalotky prekrojené na polovicu a ferferónku.
8. Pridajte rybie filety nakrájané na plátky hrubé asi dva centimetre. Niekoľko minút opekajte z oboch strán.
9. Paradajky sparte vo vriacej vode, olúpte a nakrájajte na plátky.
10. Pridajte k rybe a na 3 minúty nechajte nasiaknuť chuťou.
11. Rybu nakoniec posypte petržlenovou vňaťou.
12. Fazuľové pyrú naservírujte do misiek alebo do polievkovej misy, opatrne naň položte rybu, ochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a hneď podávajte.



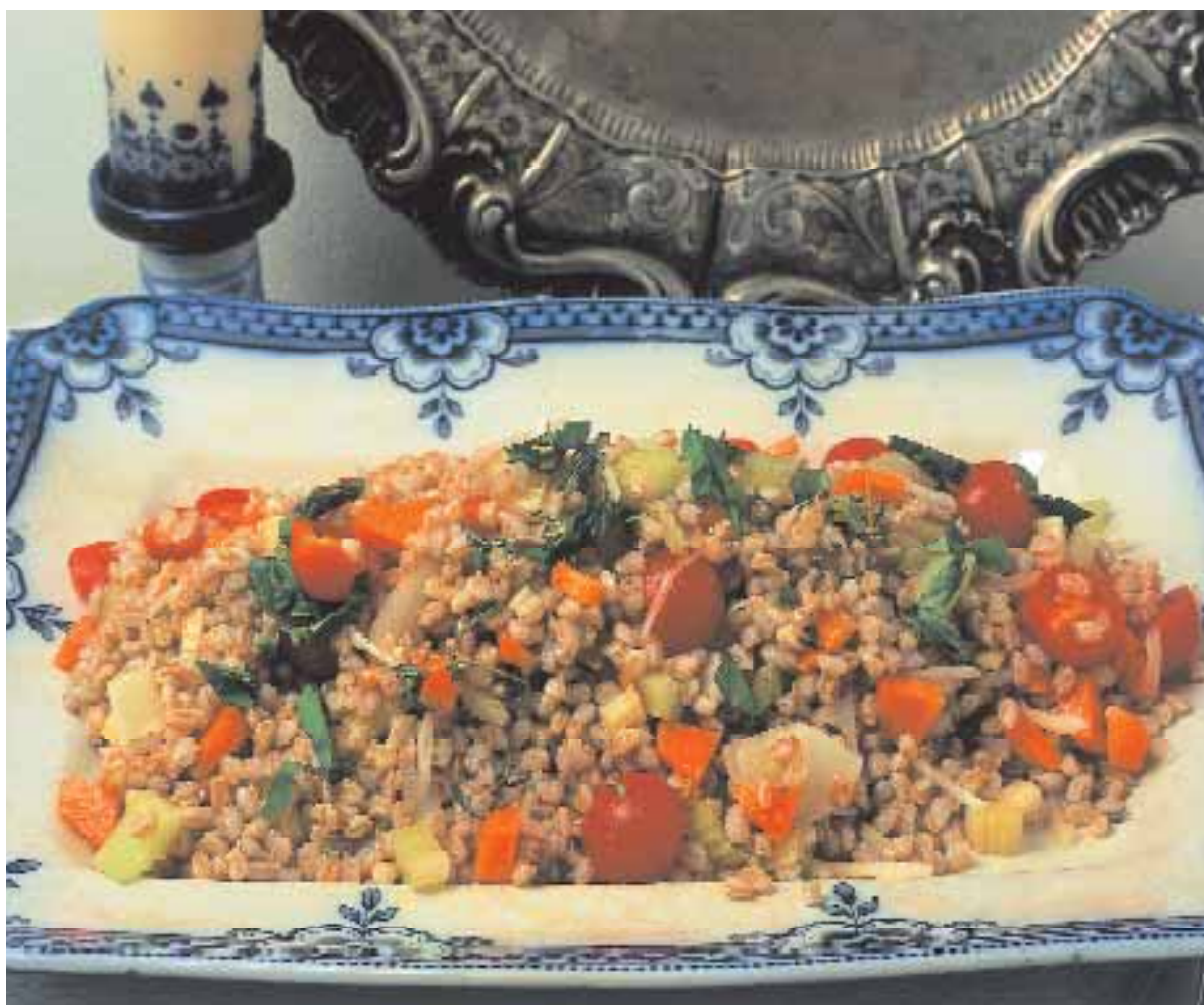
**Porcia 373,0 kcal**

Bielkoviny celkovo	29,8 g	Fosfor	537,9 mg
Lipidy celkovo	8,4 g	Magnézium	174,0 mg
Využitelné sacharidy	44,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,37 mg
◦ nasýtené celkovo	1,2 g	◦ B2	0,10 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,6 g	◦ B3	4,43 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,95 g	◦ B9	31,0 µg
Cholesterol	33,0 g	◦ A	5,3 µg
Vláknina	16,4 g	◦ E	3,2 mg
Železo	0,92 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	152,5 mg	◦ B5	0,50 mg
Sodík	92,8 mg	◦ B8	7,0 µg
Draslík	1925,9 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografia na tejto strane: Pšenica v šaláte.





## Omáčka pizzaiola s tofu

Tofu alla pizzaiola

Pre šesť osôb

600 g tofu

600 g cherry paradajok alebo obyčajných paradajok

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Dva strúčiky cesnaku

Oregano

1. Paradajky sparte, olúpte, odstráňte dužinu a nakrájajte na plátky.
2. Na panvicu s hrubším dnom dajte lyžičku extra panenského olivového oleja, dva strúčiky cesnaku mierne roztláčené vidličkou a paradajky nakrájané na plátky.
3. 2 až 3 minúty povarte na prudkom ohni.
4. Pridajte rozdrobené tofu, pomiešajte a 5 minút povarte.
5. Pred podávaním ochuťte oreganom a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.



### Porcia 180,3 kcal

Bielkoviny celkovo	9,1 g	Fosfor	123,2 mg
Lipidy celkovo	14,0 g	Magnézium	123,0 mg
Využitelné sacharidy	4,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,10 mg
◦ nasýtené celkovo	1,56 g	◦ B2	0,05 mg
◦ mononenасыtené celk.	7,8 g	◦ B3	2,0 mg
◦ polyneасыtené celk.	3,59 g	◦ B9	30,0 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,2 g	◦ E	3,0 mg
Železo	5,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	116,8 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	13,1 mg	◦ B8	4,0 µg
Draslík	425,4 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografia na tejto strane: Jačmeň so zeleninou.

## Jačmeň so zeleninou

Orzo e verdure

Pre šesť osôb

500 g drobných jačmenných krúпов  
 Pohár suchého bieleho vína  
 2,7 dcl zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)  
 50 g špargľových výhonkov  
 50 g cukiny  
 Dve šalotky  
 Tri sušené paradajky  
 50 g cherry paradajok plus tri ako obloha  
 Jedna stonka zeleru  
 50 g artičokových hlavičiek  
 (mrazených alebo čerstvých)  
 Dve lyžice extra panenského olivového oleja  
 Viazanička petržlenovej vňate  
 Dve lyžice parmezánu  
 Čierne korenie  
 Štipka soli

1. Jačmeň dobre umyte a sced'te. Lepšie by bolo použiť celozrnný jačmeň. V takom prípade ho treba nechať močiť. Riad'te sa vždy návodom na obale.
2. Nakrájajte dve šalotky a dajte na panvicu speniť s dvomi lyžicami zeleninového vývaru.
3. Pridajte jačmeň a niekoľko minút ho pražte.
4. Dochuťte 1/2 pohárom vína.
5. Asi 25 min pokračujte vo varení, jačmeň podlievajte teplým zeleninovým vývarom ako pri rizote.
6. Všetku zeleninu nakrájajte na malé kocky a opražte na panvici na troške zeleninového vývaru. Nechajte ju chrumkavú.
7. Pridajte zeleninu k jačmeňu, zalejte druhou polovicou vína. Ochuťte čiernym korením, prípadne aj štipkou soli.
8. Niekoľko minút povarte.
9. Ochuťte parmezánom a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.



### Porcia 402,7 kcal

Bielkoviny celkovo	12,1 g	Fosfor	537,9 mg
Lipidy celkovo	9,5 g	Magnézium	104,6 mg
Využitelné sacharidy	63,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,64 mg
◦ nasýtené celkovo	1,9 g	◦ B2	0,21 mg
◦ mononenasýtené celk.	5,5 g	◦ B3	3,8 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,7 g	◦ B9	56,9 μg
Cholesterol	1,1 g	◦ A	1,6 μg
Vláknina	9,3 g	◦ E	1,95 mg
Železo	2,1 mg	◦ D	stopy
Vápnik	58,9 mg	◦ B5	0,6 mg
Sodík	1729,6 mg	◦ B8	1,02 μg
Draslík	305,5 mg	◦ B12	0,0 μg

## Vignarola

Vignarola

Pre šesť osôb

Dve cibule  
 300 g čerstvého alebo mrazeného hrášku  
 300 g čerstvého alebo mrazeného bôbu  
 300 g mrazených artičokových hlavičiek  
 Niekoľko lístkov rímskeho hlávkového šalátu  
 50 g chudej slaniny (môžete vynechať)  
 Kocka zeleninového bujónu alebo zeleninový vývar (viď recept na str. 88)  
 1 dcl bieleho vína  
 Bazalka  
 Petržlenová vňat'  
 Citrónová kôra  
 3/4 jablka  
 Tri lyžice extra panenského olivového oleja

1. Najemno nakrájanú cibuľu nechajte speniť na panvici s troškou zeleninového vývaru.
2. Pridajte slaninu nakrájanú na malé kocky, hrášok, bôb, malé množstvo zeleninového vývaru a víno.
3. 30 minút varte prikryté, potom pridajte artičokové hlavičky (dĺžka varenia sa pohybuje v závislosti od veľkosti bôbu a hrášku, ktoré musia zmäknúť, zatiaľ čo artičokové hlavičky môžu ostať chrumkavé).
4. Povarte ďalších 10 minút, aby zmäkli artičokové hlavičky.
5. Všetko prikryté listami zo šalátu.
6. Povarte 2 minúty a nechajte dusiť.
7. Z petržlenovej vňate, bazalky, jablka a zopár kvapiek citrónovej šťavy urobte plnku.
8. Pridajte do plnky tri lyžice extra panenského olivového oleja a dobre pomiešajte.
9. Vezmite šesť misiek alebo polievkovú misu a na dno každej z nich dajte plnku. Na vrch dajte vignarolu – zmes, ktorú ste si predtým pripravili.
10. Podávajte s opečeným celozrnným chlebom.



### Porcia 208,8 kcal

Bielkoviny celkovo	10,9 g	Fosfor	182,4 mg
Lipidy celkovo	11,3 g	Magnézium	42,9 mg
Využitelné sacharidy	14,02 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,4 mg
◦ nasýtené celkovo	2,06 g	◦ B2	0,26 mg
◦ mononenasýtené celk.	7,6 g	◦ B3	1,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,3 g	◦ B9	157,8 μg
Cholesterol	8,0 g	◦ A	0,0 μg
Vláknina	9,1 g	◦ E	2,7 mg
Železo	3,06 mg	◦ D	0,08 mg
Vápnik	107,7 mg	◦ B5	0,49 mg
Sodík	390,7 mg	◦ B8	5,4 μg
Draslík	614,9 mg	◦ B12	0,0 μg

**Divá polievka**

Minestra selvaggia

Pre šesť osôb

**400 g zelenej sóje****200 g divej ryže****Dve biele cibule****Dve mrkvy****Dve stonky zeleru****Dva strúčiky cesnaku****150 g zrelých paradajok****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Feferónka****Viazanička petržlenovej vňate****Dve lyžice zeleninového vývaru (vid' recept na str. 88)**

1. Sóju umyte a asi na 12 hodín namočte.
2. Do ďalšej nádoby so studenou vodou dajte asi na 2 hodiny namočiť divú ryžu.
3. Sóju dajte variť do čistej vody spolu s neošúpanými dvoma strúčikmi cesnaku, s nakrájanou stonkou zeleru, mrkvou a cibuľou.
4. Najemno nakrájajte ďalšiu cibuľu, mrkvu a zeler nechajte speniť na ohni spolu s dvomi lyžicami zeleninového vývaru.
5. Pridajte paradajky nakrájané na kúsky a feferónku.
6. 15 minút povarte na miernom ohni.
7. Ryžu sced'te, nalejte na ňu studenú vodu a asi 45 minút povarte.
8. Sóju sced'te a odložte nabok aj malé množstvo vody, v ktorej sa varila.
9. Sóju rozmixujte a podľa potreby rozried'te troškou vody z varenia.
10. Sóju dajte do hrnca, pridajte paradajky a niekoľko minút nechajte nasiaknuť chuťou. Ochuťte soľou.
11. Sced'te ryžu a pridajte ju k sóji.
12. Ďalších 10 minút nechajte všetko nasiaknuť chuťou.
13. Pred podávaním ochuťte posekanou petržlenovou vňaťou a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.

**Porcia 243,1 kcal**

Bielkoviny celkovo	7,8 g	Fosfor	189,1 mg
Lipidy celkovo	8,0 g	Magnézium	68,8 mg
Využitelné sacharidy	34,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,39 mg
◦ nasýtené celkovo	1,32 g	◦ B2	0,22 mg
◦ mononenасыtené celk.	5,05 g	◦ B3	3,0 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,5 g	◦ B9	151,3 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,7 g	◦ E	2,2 mg
Železo	1,71 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	66,9 mg	◦ B5	0,8 mg
Sodík	77,7 mg	◦ B8	8,0 µg
Draslík	479,1 mg	◦ B12	0,0 µg

**Artičoka plnená sójou**

Carciofi ripieni di soia

Pre šesť osôb

**Šesť rímskych artičok****120 g granulovanej sóje****Tri lyžice múky****1 dcl nízkočučného mlieka****Dva strúčiky cesnaku****Viazanička petržlenovej vňate****Zopár lístkov mäty****Tri lyžice extra panenského olivového oleja****Pohár bieleho vína****Jeden citrón**

1. Sójové granule nechajte asi 30 minút močiť vo vlažnej vode
2. Očistite artičoku: odstráňte vonkajšie tvrdé listy, odrežte jadrovník a nožíkom vyrežte mäsitú časť, pričom jej dáte kónický tvar.
3. Odrežte konce a potrite ich citrónom, aby nesčernali.
4. Sójové granule sced'te a dobre vyžmýkajte.
5. Sóju asi 10 minút povarte v panvici na lyžici olivového oleja so strúčikom cesnaku rozlačenom vidličkou.
6. Vyberte cesnak a prv ako vypnete plameň, poprášate sóju múkou.
7. Niekoľko minút dovarte.
8. Odstavte panvicu z ohňa, pridajte mlieko a dobre pomiešajte.
9. Posekajte petržlenovú vňať, mäta a ďalší strúčik cesnaku.
10. Túto posekanú zmes pridajte k sóji a podľa chuti ochuťte štipkou čierneho korenia.
11. Rozložte stredné listy artičoky a na ne naservírujte pripravenú sójovú plnku.
12. Takto naplnené artičoky poukladajte do hrnca, a to tak, že rezná časť bude dolu a mäsitá časť hore. Na poukladané artičoky nalejte dve lyžice olivového oleja, pohár bieleho vína a 1 dcl vody.
13. Hrnec dobre prikryte pokrievkou a varte na miernom ohni. Počas varenia kontrolujte, či sa tekutina nevyparila a v prípade potreby pridajte ešte vodu. Artičoky budú hotové, keď sa budú dať ľahko prepichnúť vidličkou.

14. Plnené artičoky poukladajte ich na tanier. Môžete ich podávať k zelenine alebo k pečenému mäsu.



**Porcia 217,3 kcal**

Bielkoviny celkovo	10,3 g	Fosfor	200,8 mg
Lipidy celkovo	12,9 g	Magnézium	22,3 mg
Využitelné sacharidy	11,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,26 mg
◦ nasýtené celkovo	2,03 g	◦ B2	0,21 mg
◦ mononenasýtené celk.	7,5 g	◦ B3	0,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	3,0 g	◦ B9	124,1 µg
Cholesterol	0,22 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	6,5 g	◦ E	2,68 mg
Železo	2,4 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	129,6 mg	◦ B5	0,09 mg
Sodík	99,6 mg	◦ B8	0,70 µg
Draslík	601,0 mg	◦ B12	0,0 µg



*Zelenina je ideálnou potravinou pre pacientov so srdcovocievnyim ochorením. Môžete jej zjesť, čo hrdlo ráči, avšak len v prípade, že nie je príliš uvarená, ani pripravená na masle alebo nasýtených tukoch.*

*Každá, alebo takmer každá zelenina sa môže jesť surová: červená i biela kapusta, cukiny, cibuľa, zeler, mrkva, fenikel, čakanka, uhorky, hríby, paprika, avokádo, bôb atď.*

*Je bohatá na vitamíny a minerálne soli, ktoré sa však pri varení strácajú.*

*Okrem hlávkového šalátu, paradajok a zemiakov ponúkame nekonečné kombinácie šalátov.*

*Vychutnajte si ich. Na ochutenie šalátu si môžete pripraviť takúto zálievku: trošku oleja, citrónovú šťavu alebo zopár kvapiek balzamického octu (niekto pridáva aj celý strúčik cesnaku alebo lyžičku horčice). Dobre pomiešajte a potom nalejte na šalát do veľkej misy.*

*Dobre pomiešajte.*

## 156 Miešaný šalát

**Turecký šalát s hrebenatkami**

157 Červená čakanka s teplou omáčkou 

158 Pomarančový šalát 

159 Cukinový šalát 

160 Opečené cukiny

**Sušené paradajky**

161 Paradajky s praclíkmi 

162 Chrumková zelenina 

163 Paprika so zemiakmi

**Zemiakový šalát**

165 Plnené pečené zemiaky 

167 Skoré zemiaky na cesnaku 

**Póry na žeravom uhli**

Insalata mista

Insalata turca

Radicchio rosso con salsa calda

Insalata di arance

Insalata di zucchine

Zucchine al gratin

Pomodori estenuati

Pomodori e freselle

Verdure croccanti

Peperoni e patate

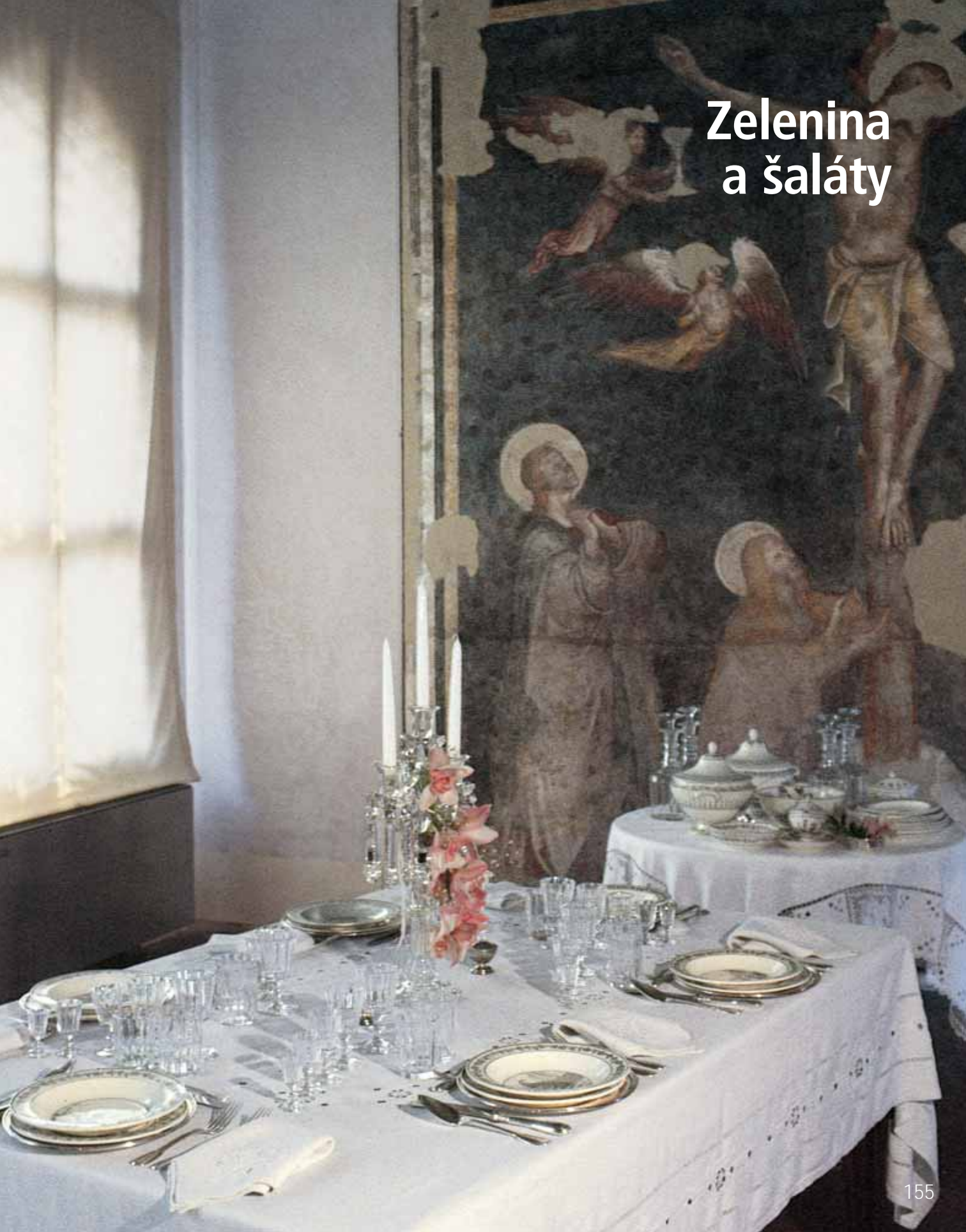
Patate in insalata

Patate ripiene al forno

Patate novelle all aglio

Porri alla brace

# Zelenina a šaláty



**Miešaný šalát**

Insalata mista

*Pre šesť osôb***Jeden hlávkový šalát****Polovica uhorky****Dve mrkvy****Jedna čakanka****Dve stredne veľké cibule****200 g šampiňónov***Na omáčku:***Tri lyžice extra panenského olivového oleja****Dve lyžice octu (aj balzamikového octu)****Jedna lyžica sójovej omáčky****Dve šalotky****Jeden strúčik cesnaku****Voňavé bylinky (kôpor, bazalka atď.)**

- Očistite a umyte hlávkový šalát aj čakanku. Dobre ich osušte.
- Čakanku i šalát dajte do veľkej šalátovej misy. Ak by listy boli priveľké, potrhajte ich na menšie kúsky.
- Ošúpte uhorku i šalotku, najmäno nakrájajte a pridajte k šalátu.
- Očistite hriby, nakrájajte na plátky a pridajte k šalátu.
- Dobre pomiešajte.

*Na omáčku:*

- Do misy nalejte olej, ocot, sójovú omáčku a dobre pomiešajte, aby sa vytvorila kompaktná zmes.
- Najmäno nakrájajte šalotku a pridajte ju k omáčke.
- Pretlačte strúčik cesnaku.
- Posypte voňavými bylinkami.
- Dobre pomiešajte.
- Pridajte túto omáčku k šalátu, a to 1 minútu predtým, ako ho budete servirovať.

⇒ *Sú stovky možností, ako kombinovať miešaný šalát: toto je len jedna z mnohých.*

**Porcia 118,9 kcal**

Bielkoviny celkovo	2,4 g	Fosfor	76,9 mg
Lipidy celkovo	9,4 g	Magnézium	19,1 mg
Využitelné sacharidy	6,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	1,5 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,7 g	◦ B3	2,0 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,0 g	◦ B9	41,3 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,8 g	◦ E	2,4 mg
Železo	1,1 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	46,1 mg	◦ B5	0,9 mg
Sodík	41,5 mg	◦ B8	9,8 µg
Draslík	333,8 mg	◦ B12	0,0 µg

**Turecký šalát**

Insalata turca

*Pre šesť osôb***Jeden veľký zemiak****Jedna veľká biela cibuľa****Jeden veľký baklažán****Jedna žltá paprika****Dve zrelé paradajky****Jeden strúčik cesnaku****Tri lyžice extra panenského olivového oleja****Čierne korenie****Štipka soli**

- Zeleninu rozložte na plech vyložený papierom na pečenie.
- Pečte v rúre na prudkom ohni.
- Dozerajte na pečenie a postupne vyberajte zeleninu, ktorá je už upečená (najprv papriku, potom paradajky atď.).
- Ošúpte zeleninu, odstráňte z nej semená i žilky.
- Nakrájajte ju na plátky či kúsky a postupne ju dávajte do šalátovej misy.
- Ochuťte tromi lyžicami extra panenského olivového oleja, štipkou soli, kúskami cesnaku alebo celým, avšak roztlačeným cesnakom.
- Niekoľko hodín nechajte stáť, aby šalát nasiakol chuťou.
- Podávajte studené.

⇒ *Sú stovky možností, ako kombinovať miešaný šalát: toto je len jedna z mnohých.*

**Porcia 146,3 kcal**

Bielkoviny celkovo	2,5 g	Fosfor	71,4 mg
Lipidy celkovo	9,6 g	Magnézium	43,2 mg
Využitelné sacharidy	12,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,10 mg
◦ nasýtené celkovo	1,6 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,7 g	◦ B3	1,84 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,12 g	◦ B9	42,2 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,3 g	◦ E	2,82 mg
Železo	1,0 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	31,9 mg	◦ B5	0,53 mg
Sodík	104,2 mg	◦ B8	3,3 µg
Draslík	511,7 mg	◦ B12	0,0 µg





## Červená čakanka s teplou omáčkou

Radicchio rosso con salsa calda



*Pre šesť osôb*

**Dve hlávky červenej čakanky**

**Jedna stredne veľká cibuľa**

**50 g čiernych vykôstkovaných olív**

**Asi jedna lyžička sardelovej pasty**

**Tri lyžice extra panenského olivového oleja**

**Dve lyžičky balzamikového octu alebo citrónová šťava**

1. Čakanku dobre umyte. Ak by listy boli priveľké, potrhajte ich, aby sa dali konzumovať pohodlnejšie (šalát sa pri stole nesmie krájať).
2. Listy dobre vysušte a rozložte na tanier.
3. Najemno nakrájajte cibuľu a dajte na panvicu spolu s olivami, sardelovou pastou na jednu lyžicu extra panenského olivového oleja a tri lyžice vody.
4. 5 minút povarte.
5. Vypnite oheň a pridajte ocot alebo citrónovú šťavu a dve lyžice extra panenského olivového oleja.

6. Teplú omáčku nalejte na čakanku a hneď podávajte.



### Porcia 125,5 kcal

Bielkoviny celkovo	2,5 g	Fosfor	45,1 mg
Lipidy celkovo	11,7 g	Magnézium	9,9 mg
Využitelné sacharidy	2,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	1,9 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	8,5 g	◦ B3	0,7 mg
◦ polyneасыtené celk.	1,2 g	◦ B9	10,6 µg
Cholesterol	6,0 g	◦ A	2,9 µg
Vláknina	2,1 g	◦ E	2,5 mg
Železo	0,5 mg	◦ D	0,3 mg
Vápnik	33,6 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	35,3 mg	◦ B8	3,6 µg
Draslík	206,3 mg	◦ B12	0,0 µg

*Fotografia na tejto strane:  
Červená čakanka s teplou omáčkou.*





## Pomarančový šalát

Insalata di arance

*Pre šesť osôb*

**Päť pomarančov**

**Štyri lyžice extra panenského olivového oleja**

**Feferónka**

**Soľ**

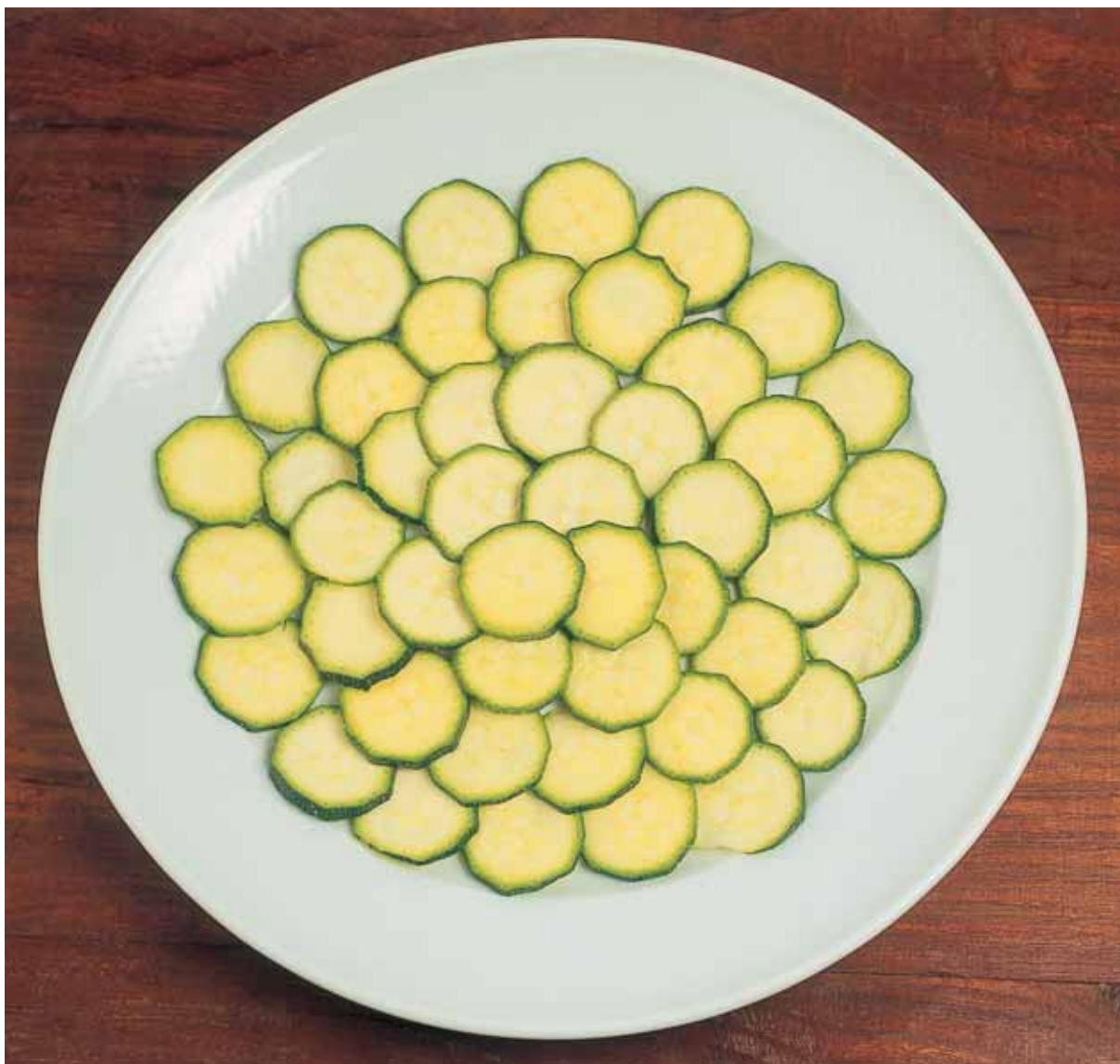
1. Ošúpte pomaranče a dôkladne ich očistite od šupky
2. Nakrájajte ho na jemné vodorovné plátky.
3. Ochuťte štipkou soli, extra panenským olivovým olejom a mletou feferónkou.

*Fotografia na tejto strane: Pomarančový šalát.*



### Porcia 156,3 kcal

Bielkoviny celkovo	0,96 g	Fosfor	29,9 mg
Lipidy celkovo	12,29 g	Magnézium	18,7 mg
Využitelné sacharidy	10,46 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,0 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenasýtené celk.	9,0 g	◦ B3	0,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,1 g	◦ B9	41,3 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,2 g	◦ E	2,9 mg
Železo	0,3 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	65,7 mg	◦ B5	0,32 mg
Sodík	135,1 mg	◦ B8	2,7 µg
Draslík	270,9 mg	◦ B12	0,0 µg



## Cukinový šalát

Insalata di zucchini



*Pre šesť osôb*

**300 g cukín**

**Jedna lyžica sardelovej pasty**

**Dve lyžice extra panenského olivového oleja**

**Balzamikový ocot**

**Čierne korenie**

1. Cukiny najemno nakrájajte.
2. V miske si vytvoríte kompaktnú zmes zo sardelovej pasty, oleja, octu a čierneho korenia.
3. Ochutíte ňou cukiny.

*Fotografia na tejto strane: Cukinový šalát.*

### Porcia 62,62 kcal

Bielkoviny celkovo	1,01 g	Fosfor	34,72 mg
Lipidy celkovo	6,23 g	Magnézium	0,0 mg
Využitelné sacharidy	0,63 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,04 mg
◦ nasýtené celkovo	1,02 g	◦ B2	0,06 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,58 g	◦ B3	0,42 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,59 g	◦ B9	23,01 µg
Cholesterol	2,0 g	◦ A	0,97 µg
Vláknina	0,57 g	◦ E	1,76 mg
Železo	0,25 mg	◦ D	0,08 mg
Vápnik	10,10 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	8,61 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	104,81 mg	◦ B12	0,0 µg



## Opečené cukiny

Zucchini al gratin

Pre šesť osôb

Štyri stredne veľké zemiaky

Osem cukín

Štyri paradajky

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Tri lyžice strúhanky

Viazanička petržlenovej vňate

Zopár lístkov bazalky alebo mäty

Jeden strúčik cesnaku

Čierne korenie

Štipka soli

- Ošúpte zemiaky a nakrájajte ich na jemné plátky.
- Nakrájajte na plátky aj cukiny a paradajky.
- Lyžicou olivového oleja potrite ohňovzdornú misu s priemerom cca 24 cm.
- Prípravte si posekanú zmes z cesnaku, petržlenovej vňate, bazalky alebo mäty. Ochuťte ju štipkou soli a čierneho korenia.
- V ohňovzdornej mise vrstvomito rozložte zeleninu, začnite zemiakmi, potom pridajte paradajky a cukiny.
- Každú vrstvu ochuťte pripravenou zmesou bylín.
- Pokvapkajte dvomi lyžicami extra panenského olivového oleja a všetko posypte strúhankou.
- 30 minút pečte v rúre (pri 180°).

☞ Ak sa na konci pečenia strúhanka neopraží dozlatista, dajte ju na pár sekúnd na gril.



### Porcia 199,3 kcal

Bielkoviny celkovo 6,5 g	Fosfor 31,8 mg
Lipidy celkovo 7,4 g	Magnézium 78,7 mg
Využitelné sacharidy 26,6 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,3 mg
◦ nasýtené celkovo 1,2 g	◦ B2 0,3 mg
◦ mononenasýtené celk. 4,6 g	◦ B3 4,8 mg
◦ polynenasýtené celk. 1,3 g	◦ B9 171,0 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 5,6 g	◦ E 4,8 mg
Železo 2,3 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 77,8 mg	◦ B5 0,6 mg
Sodík 62,1 mg	◦ B8 4,6 µg
Draslík 1311,2 mg	◦ B12 0,0 µg

## Sušené paradajky

Pomodori estenuati

Pre šesť osôb

1 kg zrelých paradajok

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Oregano (podľa chuti)

Štipka soli

- Paradajky umyte, prekrójte na polovicu, osolte a asi na 1 hodinu ich poukladajte reznou časťou nadol, aby odkvapkali.
- Potom ich poukladajte na plech vyložený papierom na pečenie reznou časťou hore.
- Paradajky pečte 4 až 5 hodín v rúre na 130°, kým nie sú vysušené a tenké.
- Keď sa dopečú, ochuťte ich štipkou oregana a extra panenským olivovým olejom.

☞ Na pohľad nie sú možno vábne, chutia však vynikajúco.



### Porcia 88,1 kcal

Bielkoviny celkovo 1,7 g	Fosfor 42,3 mg
Lipidy celkovo 6,4 g	Magnézium 33,3 mg
Využitelné sacharidy 6,0 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,0 mg
◦ nasýtené celkovo 1,0 g	◦ B2 0,0 mg
◦ mononenasýtené celk. 4,5 g	◦ B3 1,4 mg
◦ polynenasýtené celk. 0,7 g	◦ B9 25,0 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 1364,9 µg
Vláknina 1,6 g	◦ E 3,1 mg
Železo 0,6 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 20,3 mg	◦ B5 0,5 mg
Sodík 42,8 mg	◦ B8 6,7 µg
Draslík 500,6 mg	◦ B12 0,0 µg





## Paradajky s krutónmi

Pomodori e freselle

*Pre šesť osôb*

**500 g cherry paradajok** (dobré sú aj iné druhy paradajok, dôležité je, aby boli zrelé a tvrdé na dotyk)

**Dva strúčiky cesnaku**

**Tri lyžice extra panenského olivového oleja**

**Dva krajce celozrnného chleba na prípravu krutónov**

**Voňavé bylinky: oregano, majoránka alebo bazalka**

**(radšej čerstvé)**

**Štipka soli**

1. Paradajky umyte a nakrájajte na kúsky.
2. Dajte ich do misy a ochuťte dvoma mierne roztláčanými strúčikmi cesnaku, voňavými bylinkami, extra panenským olivovým olejom a štipkou soli.
3. Krutóny z celozrnného chleba pridajte k paradajkám.
4. Dobre pomiešajte a asi 20 minút nechajte odpočívať, pokiaľ krutóny nenasajú paradajkovú šťavu a nezmäknú.



### Porcia 125,5 kcal

Bielkoviny celkovo	2,5 g	Fosfor	45,1 mg
Lipidy celkovo	11,7 g	Magnézium	9,9 mg
Využitelné sacharidy	2,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	1,9 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	8,5 g	◦ B3	0,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,2 g	◦ B9	10,6 µg
Cholesterol	6,0 g	◦ A	2,9 µg
Vláknina	2,1 g	◦ E	2,5 mg
Železo	0,5 mg	◦ D	0,3 mg
Vápnik	33,6 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	35,3 mg	◦ B8	3,6 µg
Draslík	206,3 mg	◦ B12	0,0 µg

*Fotografia na tejto strane:  
Paradajky s krutónmi.*



## Chrumková zelenina

Verdure croccanti

Pre šesť osôb

Jedna paprika

Dve cukiny

Tri mrkvy

Päť šalotiek

Šesť sušených paradajok

Dva strúčiky cesnaku

Jedna lyžica balzamického octu

Jedna lyžička sójovej omáčky

1. Zeleninu umyte a nakrájajte ju na prúžky.
2. Dajte na oheň panvicu s hrubším dnom a keď sa nahreje, pridajte zeleninu, dva celé a neošúpané strúčiky cesnaku.
3. Niekoľko minút pražte na prudkom ohni (zelenina musí zostať pekne chrumková).
4. Prv ako stiahnete oheň, vyberte cesnak a pridajte sójovú omáčku a ocot.
5. Dochuňte a podávajte teplé.



Porcia 57,47 kcal

Bielkoviny celkovo	3,20 g	Fosfor	107,47 mg
Lipidy celkovo	0,55 g	Magnézium	13,40 mg
Využitelné sacharidy	9,93 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,14 mg
• nasýtené celkovo	0,09 g	• B2	0,18 mg
• mononenасыtené celk.	0,07 g	• B3	1,79 mg
• polyneenasýtené celk.	0,25 g	• B9	57,31 µg
Cholesterol	0,0 g	• A	2,6 µg
Vláknina	3,46 g	• E	1,13 mg
Železo	1,85 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	48,52 mg	• B5	0,23 mg
Sodík	42,22 mg	• B8	2,26 µg
Draslík	296,72 mg	• B12	0,0 µg



Fotografia na tejto strane: Chrumková zelenina.

## Paprika so zemiakmi

Peperoni e patate

*Pre šesť osôb*

**Dve červené papriky**

**Jedna pikantná paprička**

**Jedna šalotka**

**Tri stredne veľké zemiaky**

**Petržlenová vňať**

**Čerstvé oregano**

**Dve lyžice extra panenského olivového oleja**

**Štipka soli**

1. Papriku očistite, odstráňte semená a žilky.
2. Nakrájajte ju na kúsky široké asi dva centimetre.
3. Ošúpte šalotku a nakrájajte na kúsky.
4. Ošúpte zemiaky, nakrájajte na dvojcentimetrové plátky a dajte ich do misy naplnenej studenou vodou.
5. Na panvicu s hrubším dnom proti priháraníu dajte papriku, šalotku, kúsočky papričky, lyžicu extra panenského olivového oleja a štipku soli. Prikryte a speňte na miernom ohni.
6. Po spenení vyberte zmes z panvice a udržiavajte teplé.
7. Zemiaky vyberte z vody a dobre ich osušte.
8. Zemiaky dajte na panvicu, kde sa varila paprika, pridajte lyžicu extra panenského olivového oleja a asi 10 minút ich opekajte na prudkom ohni. Trošku osolte.
9. Keď sú zemiaky hotové, pridajte papriku a 2 minúty ešte všetko spolu opekajte.
10. Krátko pred podávaním posypte posekanou petržlenovou vňaťou a čerstvým oreganom.
11. Podávajte teplé.



### Porcia 143,2 kcal

Bielkoviny celkovo	2,5 g	Fosfor	69,1 mg
Lipidy celkovo	7,0 g	Magnézium	57,5 mg
Využitelné sacharidy	17,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,12 mg
◦ nasýtené celkovo	1,2 g	◦ B2	0,11 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,5 g	◦ B3	0,28 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,11 g	◦ B9	49,4 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,2 g	◦ E	1,98 mg
Železo	1,2 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	29,0 mg	◦ B5	0,45 mg
Sodík	101,6 mg	◦ B8	0,9 µg
Draslík	529,1 mg	◦ B12	0,0 µg



## Zemiakový šalát

Patate in insalata

*Pre šesť osôb*

**500 g stredne veľkých zemiakov**

**Dva bobkové listy**

*Na omáčku:*

**Jedna šalotka**

**Tri stredne veľké zemiaky**

**Petržlenová vňať**

**Čerstvé oregano**

**Dve lyžice extra panenského olivového oleja**

**Štipka soli**

1. Dajte na oheň hrniec naplnený vodou s dvoma bobkovými listami.
2. Ošúpte zemiaky.
3. 10-15 minút povarte zemiaky v horúcej vode. (Varenie závisí od veľkosti a množstva zemiakov.)
4. Scedte a nechajte vychladnúť.
5. Dajte do misky jogurt, pridajte lyžicu posekanej cibulovej vňate, najemno nakrájanú šalotku a polovicu zelerovej stonky, lyžicu extra panenského olivového oleja a lyžičku karí.
6. Dobre pomiešajte.
7. Studené zemiaky nakrájajte na trošku hrubšie plátky a ochuťte jogurtovou omáčkou.



### Porcia 98,6 kcal

Bielkoviny celkovo	2,2 g	Fosfor	55,4 mg
Lipidy celkovo	3,9 g	Magnézium	48,9 mg
Využitelné sacharidy	13,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,7 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	2,3 g	◦ B3	1,8 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	30,5 µg
Cholesterol	0,7 g	◦ A	2,0 µg
Vláknina	1,4 g	◦ E	0,7 mg
Železo	0,7 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	29,4 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	21,1 mg	◦ B8	3,2 µg
Draslík	452,4 mg	◦ B12	0,0 µg



*Fotografia na tejto strane: Plnené pečené zemiaky*

## Plnené pečené zemiaky

Patate ripiene al forno

Pre šesť osôb

Šesť stredne veľkých alebo veľkých zemiakov

1. Zapnite rúru na 200°.
2. Zemiaky so šupkou umyte, osušte a poprepichujte na boku vidličkou.
3. Dajte ich do rúry a pečte približne 40 minút (závisí to od veľkosti zemiakov).
4. Keď zemiaky zmäknú, vyberte ich z rúry a rukami po bokoch roztláčte, aby sa otvorili ako kvet.

### S nízkotučným syrom

5. Keď sú zemiaky upečené, prekrojte ich na polovicu a pomocou lyžičky vydlabte dužinu. Roztláčte dužinu a pridajte:
6. 100 g nakrájaného nízkotučného syra  
Tri lyžice najemno posekanej cibulovej vňate

Alebo so sušenými paradajkami

Štyri sušené paradajky nakrájané na malé kúsky  
Jedna najemno nakrájaná biela cibuľa  
Za lyžičku petržlenovej vňate nastrihanej nožnicami

Alebo s tuniakom


200 g tuniaka

Tri kapary

Dve sardely nakrájané na kúsky

Dve najemno nakrájané cibule

1. Prv ako ingrediencie pridáte k roztláčenej dužine, dobre ich pomiešajte.
2. Zemiakové šupky naplňte jednou z týchto zmesí a zemiaky dajte znovu do rúry.
3. 15 minút pečte a podávajte ich teplé.

 Zemiaky sa môžu zabalit' do alobalu a upiecť na grile.



Pri pečení v mikrovlnnej rúre ich poprepichujte vidličkou a položte na pijavý papier. Pri pečení nahliadnite do nádovu na obsluhu rúry. Pečenie si vyžaduje 6-8 minút.



## S nízkotučným syrom



Porcia 162,5 kcal

Bielkoviny celkovo	5,4 g	Fosfor	185,9 mg
Lipidy celkovo	4,3 g	Magnézium	91,7 mg
Využitelné sacharidy	25,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,14 mg
◦ nasýtené celkovo	2,0 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	1,0 g	◦ B3	3,44 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,89 g	◦ B9	54,1 µg
Cholesterol	10,7 g	◦ A	31,0 µg
Vláknina	2,2 g	◦ E	0,23 mg
Železo	0,9 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	88,1 mg	◦ B5	0,52 mg
Sodík	176,4 mg	◦ B8	2,4 µg
Draslík	813,0 mg	◦ B12	0,0 µg

## So sušenými paradajkami



Porcia 143,9 kcal

Bielkoviny celkovo	4,0 g	Fosfor	104,0 mg
Lipidy celkovo	1,6 g	Magnézium	92,0 mg
Využitelné sacharidy	28,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,17 mg
◦ nasýtené celkovo	0,3 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,1 g	◦ B3	4,06 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,88 g	◦ B9	56,4 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,2 g	◦ E	0,16 mg
Železo	1,5 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	29,6 mg	◦ B5	0,45 mg
Sodík	12,7 mg	◦ B8	2,5 µg
Draslík	823,0 mg	◦ B12	0,0 µg

## S tuniakom



Porcia 217,0 kcal

Bielkoviny celkovo	11,0g	Fosfor	164,1 mg
Lipidy celkovo	7,6 g	Magnézium	91,4 mg
Využitelné sacharidy	26,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,16 mg
◦ nasýtené celkovo	1,3 g	◦ B2	0,11 mg
◦ mononenасыtené celk.	2,4 g	◦ B3	7,56 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,96 g	◦ B9	56,2 µg
Cholesterol	22,7 g	◦ A	6,0 µg
Vláknina	2,5 g	◦ E	2,0 mg
Železo	1,6 mg	◦ D	2,0 mg
Vápnik	23,6 mg	◦ B5	0,53 mg
Sodík	144,2 mg	◦ B8	3,2 µg
Draslík	935,3 mg	◦ B12	0,0 µg



**Skoré zemiaky na cesnaku** 

Patate novelle all aglio

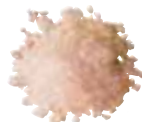
Pre šesť osôb

**600 g veľkých nových zemiakov****Osem strúčikov cesnaku****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Tri vetvičky rozmarínu****Balzamikový ocot (podľa chuti)****Štipka hrubozrnnej soli**

1. Zemiaky nechajte v šupke a dôkladne ich umyte.
2. Zemiaky v šupke dajte variť do hrnca so studenou vodou.
3. Len čo voda zovrie, osolte a varte 5 minút.
4. Zemiaky scedte, dajte ich pod studenú tečúcu vodu a osušte ich.
5. Vezmite plech: dajte naň dve lyžice extra panenského olivového oleja, neošúpané strúčiky cesnaku, vetvičky rozmarínu a zemiaky.
6. Predtým ako dáte plech do rúry, zemiaky a cesnak dobre pootáčajte v oleji i rozmaríne, a rozložte po celom plechu.
7. 15 minút pečte bez otáčania vo vyhriatej rúre (pri 200°).
8. Vytiahnite vetvičky rozmarínu a pridajte čerstvé. Pootáčajte zemiaky a pečte ich ďalších 10 minút.
9. Keď sú zemiaky opečené a chrumkavé, vyťahnite ich z rúry. Ak chcete, pokvapkajte ich niekoľkými kvapkami octu.
10. Hneď podávajte. Zemiaky sa jedia aj so šupkou.

**Porcia 127,7 kcal**

Bielkoviny celkovo	2,0 g	Fosfor	56,5 mg
Lipidy celkovo	6,2 g	Magnézium	0,0 mg
Využitelné sacharidy	16,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,1 mg
• nasýtené celkovo	1,0 g	• B2	0,0 mg
• mononenасыtené celk.	4,5 g	• B3	2,4 mg
• polynenasýtené celk.	0,6 g	• B9	24,2 µg
Cholesterol	0,0 g	• A	0,0 µg
Vláknina	1,7 g	• E	1,4 mg
Železo	0,9 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	19,8 mg	• B5	0,0 mg
Sodík	55,3 mg	• B8	0,0 µg
Draslík	382,5 mg	• B12	0,0 µg


**Póry na žeravom uhlí**

Porri alla brac

Pre šesť osôb

**Šesť pórov****Dve lyžice balzamikového octu****Tri lyžice extra panenského olivového oleja****Čerstvý tymián alebo majoránka****Čierne korenie****Štipka soli**

1. Pre prípravu marinády dajte do misy olej, ocot, tymián, čierne korenie a štipku soli. Dobre pomiešajte.
2. Očistite póry, nechajte asi 6 centimetrov zo zelených listov.
3. Prekrojte ich po dĺžke na polovicu.
4. Opláchnite pod tečúcou vodou, pričom ich prstami jemne roztvoríte.
5. Osušte ich a reznou časťou hore rozložte na tanier.
6. Nalejte na póry marinádu a nechajte asi 30 minút nech nasiaknu chuťou.
7. Póry nechajte odkvapať a poukladajte na gril.
8. 5 minút pečte z jednej strany a ďalších 5 minút z druhej strany, pričom ich po troške polievajte marinádou.
9. Vyberte ich z grilu, uložte na tanier a podávajte teplé.

 Grilovať sa môže akákoľvek zelenina: čakanka, paradajky, cukiny, baklažány, cibuľa, paprika, hríby kozáky atď.

**Porcia 125,5 kcal**

Bielkoviny celkovo	2,5 g	Fosfor	45,1 mg
Lipidy celkovo	11,7 g	Magnézium	9,9 mg
Využitelné sacharidy	2,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,1 mg
• nasýtené celkovo	1,9 g	• B2	0,1 mg
• mononenасыtené celk.	8,5 g	• B3	0,7 mg
• polynenasýtené celk.	1,2 g	• B9	10,6 µg
Cholesterol	6,0 g	• A	2,9 µg
Vláknina	2,1 g	• E	2,5 mg
Železo	0,5 mg	• D	0,3 mg
Vápnik	33,6 mg	• B5	0,0 mg
Sodík	35,3 mg	• B8	3,6 µg
Draslík	206,3 mg	• B12	0,0 µg



*Fotografia na tejto strane: Skoré zemiaky na cesnaku.*

Dezerty je potrebné vo všeobecnosti obmedzovať, pretože ich základom je veľmi často maslo, vajcia a smotana.

Vrstvené dezerty, torty a čokoládové dezerty sú bohaté na kalórie a tuky.

Väčšina cukrárenských a pekárenských výrobkov je chudobná na vlákniны, vitamíny a minerálne soli, obsahuje však veľké množstvo cukru a tuku, ktoré zvyšujú hladinu cholesterolu.


Domáce dezerty a piškóty sa považujú za oveľa zdravšie, ak sa pri ich príprave použijú nenasýtené tuky, prírodné ingrediencie, celozrnná múka a málo cukru.

Pri príprave dezertov, ak si ich pripravujete podľa domácich receptov, sa snažte nahradiť bielu múku celozrnnou (zo začiatku môžete nahradiť len polovicu múky), používajte polynenasýtené alebo mononenasýtené tuky, obmedzte cukor. Smotanu môžete nahradiť nízkotučným jogurtom či syrom.

Dezerty z čerstvého ovocia sú bohaté na vitamín C. Dezerty na báze jogurtu či nízkotučného syra sú bohaté na vápnik. Dezerty z čerstvého, sušeného či vareného ovocia, z celozrnnnej múky, ovsu, orechov sú bohaté na vlákniны.

Recepty na dezerty, ktoré vám ponúkame, sa počítajú na šesť až osem osôb.

**170 Ako ozdobiť korpus pusinkovou glazúrou**  
**Pavlova penová torta**

171 Penové pusinky 

172 Jablkový puding 

Varené ovocie

174 Pečené jablká 

175 Tirolská jablková štrúdlä

**Kakaový koláč vo forme na slivkový koláč**

176 Apple Pie (Jablkový koláč)

177 Mandľovo-jablkový zákusok

178 Crumble (Omrvinkový koláč)

Mrkvová torta 

180 Americké piškóty 

181 Broskyňový krém

Malinová omáčka

182 Melón v jogurte 

183 Miešaný ovocný šalát s jogurtom

Lesné ovocie s jogurtom

184 Jogurtovo-broskyňová zmrzlina

Mrazená citrónová dreň

185 Jahodový sorbet

Come meringare la superficie di un dolce  
Pavlova

Meringhe e spumini

Budino di mele

Frutta cotta

Mele cotte al forno

Strudel tirolese di mele

Plum-Cake al cacao

Apple Pie

Crostata di mele e amaretti

Crumble

Torta di carote

Biscotti americani

Crema di pesche

Salsa di lamponi

Cocomero allo yogurt

Macedonia di frutta allo yogurt

Frutti di bosco allo yogurt

Gelato di pesche e yogurt

Gelo di limone

Sorbetto di fragola

# Dezerty



## Ako ozdobiť korpus pusinkovou glazúrou

Come meringare la superficie di un dolce

Na korpus s priemerom asi 23 cm potrebujete:

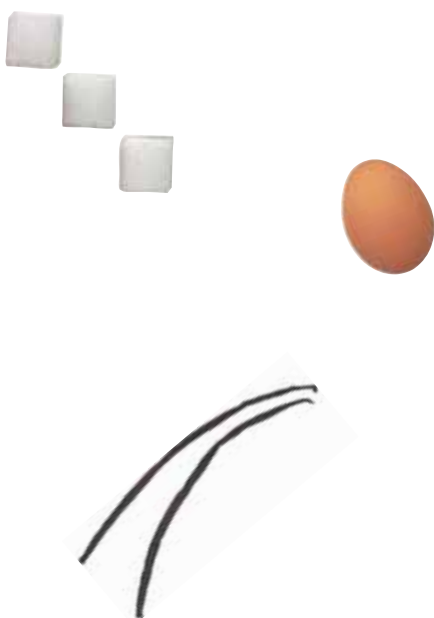
Štyri bielka

Štyri lyžice cukru

Jedno vrecúško vanilínového cukru

Štipka soli

1. Bielok a cukor dajte do misy nad paru.
2. Neustále miešajte, až kým bielka budú vlažné.
3. Pridajte štipku soli a vanilku.
4. Vyberte bielka z parného kúpeľa a ušľahajte ich elektrickým šľahačom na sneh.
5. Glazúru natrite na upečený korpus, aby sa dotýkala okraja tortovej formy.
6. Dajte do rúry na najnižšiu priečku.
7. Tortovú formu často otáčajte a glazúru nechajte zapievať dozlata



## Pavlova (Penová torta)

Pavlova

Štyri bielka

Šesť lyžíc cukru

Štipka soli

Jedno vrecúško vanilínového cukru

Jedna lyžička zemiakovej škrobovej múčky

Jedna lyžička mandľového oleja na potretie papiera na pečenie

1. Šľahačom ušľahajte bielka, ktoré majú izbovú teplotu.
2. Pomaličky pridávajte cukor, vanilínový cukor, soľ, zemiakovú škrobovú múčku.
3. Stále šľahajte a dosypte cukor (bielka musia byť pevné, biele, matné a cukor by už nemal škriptať).
4. Tortovú formu (priemer 30 cm, výška 2 cm), vložte papierom na pečenie, ktorý predtým potrite mandľovým olejom a poprášate múkou.
5. Vyklopte do nej vyšľahané bielka tak, že okraje zostanú mierne nadvihnuté, aby po upečení mohli slúžiť ako košíčky na plnenie.
6. Asi 30 minút pečte v rúre (pri 150°), potom stiahnite (na 120°) a pečte 90 minút. Penová torta by mala trochu narásť, zvonka by mala mať formu ľahkej škrupiny a vo vnútri by mala byť hebká (ak chcete mať penovú tortu celkom vysušenú, vypnite rúru a nechajte ju sušiť dve až tri hodiny, bez toho, že by ste otvárali dvierka).
7. Penovú tortu nechajte vychladnúť a odstráňte papier na pečenie. Ak by bol podklad penovej torty príliš hebký a mazľavý, prevráťte ju a pečte v rúre ďalších 20 minút.
8. Nechajte vychladnúť a potom naplňte miešaným ovocným šalátom, lesnými plodmi, nakrájanými broskyňami, jogurtom a jahodami či malinovou omáčkou. Môžete využiť akékoľvek iné kombinácie, podľa vlastnej fantázie.



### Porcia 58,6 kcal

Bielkoviny celkovo	3,6 g	Fosfor	5,4 mg
Lipidy celkovo	0,0 g	Magnézium	4,1 mg
Využitelné sacharidy	11,0 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,0 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenasýtené celk.	0,0 g	◦ B3	0,0 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,0 g	◦ B9	5,1 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	0,0 g	◦ E	0,0 mg
Železo	0,1 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	3,2 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	63,3 mg	◦ B8	2,3 µg
Draslík	73,4 mg	◦ B12	0,0 µg



## Penové pusinky

Meringhe e spumini



Štyri bielka izbovej teploty

Štyri lyžice cukru

Jedno vrecúško vanilínového cukru

Štipka soli

Jedna lyžička mandľového oleja na potretie papiera na pečenie

1. Ušľahajte bielka, ktoré by mali mať teplotu prostredia.
2. Keď začnú tuhnúť, pridávajte po lyžičke cukor, soľ a vanilínový cukor.
3. Plech vyložte papierom na pečenie, ktorý je zľahka potretý mandľovým olejom.
4. Pomocou lyžičky alebo cukrárenského vrečka naneste ušľahané bielka na papier na pečenie a vytvarujte tvar a veľkosť, akú si želáte.
5. 1 hodinu pečte v rúre (pri 120°).
6. Vypnite rúru a penové pusinky nechajte v rúre asi 6 hodín, aby sa vysušili. Neotvárajte dverka na rúre.



Keď chcete urobiť kakaové penové pusinky, po pridaní cukru tam cez sitko prísypajte za štyri lyžice horkého kakaa.



### Porcia 35,4 kcal

Bielkoviny celkovo	2,4 g	Fosfor	3,3 mg
Lipidy celkovo	0,0 g	Magnézium	2,7 mg
Využitelné sacharidy	6,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,0 mg
• nasýtené celkovo	0,0 g	• B2	0,1 mg
• mononenасыtené celk.	0,0 g	• B3	0,0 mg
• polynenasýtené celk.	0,0 g	• B9	2,9 µg
Cholesterol	0,0 g	• A	0,0 µg
Vláknina	0,0 g	• E	0,0 mg
Železo	0,0 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	2,0 mg	• B5	0,0 mg
Sodík	61,5 mg	• B8	1,5 µg
Draslík	33,2 mg	• B12	0,0 µg

Fotografia na tejto strane: Penové pusinky.

## Jablkový puding

Budino di mele

1 kg jablák (vhodnejšie sú sladkokyslé jablká)

Jeden citrón

80 g cukru

150 g mandlí

Jeden pohár (dobrého) bieleho vína

Jedna palička škoricice

Tri klinčeky

Jedno vrecúško vanilínového cukru

40 g mäkkého rastlinného margarínu (so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)

Za hrsť hrozienok namočených vo vode

Šesť bielok

- Ošúpané a na plátky nakrájané jablká dajte do hrnca spolu s citrónovou kôrou (sčasti nastrúhanou, sčasti v kúskoch), citrónovou šťavou, škoricou, klinčekmi, kúskami jablkovej šupy a vínom.
- Varte jablká, pokiaľ nezmäknú.
- Vyberte paličku škoricice, klinčeky, citrónovú kôru aj jablkovú šupku.
- Jablká rozmixujte.
- Vzniknuté pyré varte za stáleho miešania, pridajte 50 g cukru, vanilínový cukor, hrozienka a nechajte zhusnúť.
- Odstavte z ohňa a ochuťte margarínom a pomletými mandľami.
- Zmes nalejte do misy a nechajte vychladnúť.
- Zvyšný cukor skaramelizujte a vylejte na dno asi dvojlitrovej pudingovej formy.
- Bielka ušľahajte na tuhý sneh a jemne ich pridajte k jablkovému pyré.
- Túto zmes nalejte do pripravenej pudingovej formy.
- Asi 60 minút varte vo vodnom kúpeli v rúre (pri 190°).
- Puding musí stuhnúť. Ak by mal povrch tendenciu príliš sa uvariť, pokryte ho alobalom.
- Nechajte vychladnúť.
- Puding preklopte na tanier a podávajte studený alebo vlažný.
- Ozdobte ho s plátkami jablka namočenými v karamelizovanom cukre a posypte troškou práškoveho kakaa.



Porcia 313,0 kcal

Bielkoviny celkovo	5,5 g	Fosfor	73,4 mg
Lipidy celkovo	8,0 g	Magnézium	22,2 mg
Využitelné sacharidy	51,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,4 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	2,4 g	◦ B3	0,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,7 g	◦ B9	8,7 µg
Cholesterol	21,8 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,2 g	◦ E	3,3 mg
Železo	1,2 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	28,1 mg	◦ B5	0,2 mg
Sodík	175,0 mg	◦ B8	7,3 µg
Draslík	277,7 mg	◦ B12	0,0 µg

## Varené ovocie

Frutta cotta

100 g sušených fig

100 g sušených sliviek

100 g sušených marhúľ

100 g sušených broskýň

100 g hrozienok

(recept sa môže pripraviť s akýmkoľvek druhom sušeného ovocia)


Dva poháre červeného vína

Jedno vrecúško vanilínového cukru

Polovica škoricovej paličky

Jeden krémový nízkoenergetický jogurt

- Ovocie dajte do hrnca, zalejte červeným vínom.
- Prikryte pokrievkou a 45 minút povarte na miernom ohni.
- Hrniec odokryte a varte na miernom ohni ďalších 45 minút.
- Nechajte vychladnúť.

 Podávajte studené spolu s nízkoenergetickým jogurtom.



Porcia 249,0 kcal

Bielkoviny celkovo	3,3 g	Fosfor	97,8 mg
Lipidy celkovo	1,0 g	Magnézium	21,7 mg
Využitelné sacharidy	48,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,2 g	◦ B3	1,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,3 g	◦ B9	12,7 µg
Cholesterol	0,8 g	◦ A	2,5 µg
Vláknina	8,7 g	◦ E	0,8 mg
Železo	4,0 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	101,9 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	50,3 mg	◦ B8	2,9 µg
Draslík	1049,2 mg	◦ B12	0,0 µg



*Fotografia na tejto strane: Jablkový puding.*





## Pečené jablká

Mele cotte al forno



### Šesť jablák

Jedna lyžička medu na každé jablko

80 g hrozienok

60 g píniových orieškov

Lžička Marsaly alebo červeného vína na každé jablko (podľa chuti)

Palička škoric

Nízkoťučný jogurt

1. Jablká umyte, osušte a vyberte celý jadrovník tak, aby jablko zostalo celé.
2. Jablká jemne narežte po celom obvode..
3. Jablká poukladajte do ohňovzdornej misy vyloženej papierom na pečenie.
4. Otvor, ktorý vznikol po odstránení jadrovníka, naplňte hrozienkami a píniovými orieškami.
5. Na každé jablko dajte za lyžicu medu, môžete aj lyžicu Marsaly.
6. Pomrvte škoricu a pridajte k jablkám do ohňovzdornej misy.
7. Prikryte alobalom, dajte do rúry vyhriatej na 180° a pečte 20 minút.

8. Stiahnite teplotu na 150°. Odstráňte alobal a dajte piecť ďalších 20 minút.

9. Podávajte teplé vo vlastnej šťave.

Rovnakým spôsobom môžete pripraviť aj hrušky.

Podávajte studené s nízkoťučným jogurtom.



### Porcia 183,7 kcal

Bielkoviny celkovo	3,5 g	Fosfor	18,2 mg
Lipidy celkovo	5,2 g	Magnézium	8,7 mg
Využitelné sacharidy	28,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,1 g	◦ B2	0,0 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,0 g	◦ B3	0,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,2 g	◦ B9	4,8 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,1 g	◦ E	0,8 mg
Železo	0,9 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	21,5 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	10,1 mg	◦ B8	4,3 µg
Draslík	255,9 mg	◦ B12	0,0 µg

## Tirolská jablková štrúdlá

Strudel tirolese di mele

*Cesto:*

**200 g hladkej múky**

**Jedno celé vajce**

**Štipka soli**

**Jedna kopcovitá lyžica cukru**

**Jedna lyžica nízkotučného mlieka**

**Päť lyžíc extra panenského olivového oleja**

*Plnka:*

**Štyri jablká**

**Jedna lyžička mletej škoric**

**Jedna lyžica cukru**

**Jeden citrón**

**25 g píniových orieškov**

**30 g hrozienok namočených v rume**

**Desať mandlí**

**Práškový cukor na posypanie (podľa chuti)**

1. Dajte na dosku múku a pridajte štipku soli, tri menšie lyžice cukru, celé vajce, päť lyžíc extra panenského olivového oleja, kvapku mlieka.
2. Z ingrediencií vytvorte dobre kompaktnú zmes a dlho vypracúvajte cesto (aspoň 15 minút), ktoré musí byť vláčne, ak je potrebné, pridajte trochu mlieka.
3. Z cesta vytvarujte bochník, zabalte ho do alobalu alebo fólie.
4. 30 minút nechajte odpočívať na chladnom mieste.
5. Jablká nakrájajte na malé kúsky a pokvapkajte citrónovou šťavou, aby nezhnedli.
6. Jablká ochuťte lyžičkou škoric, píniovými orieškami, hrozienkami, dvoma lyžicami cukru a nastrúhanou citrónovou kôrou.
7. Asi 30 minút nechajte postáť
8. Posekajte mandle a pridajte ich k jablkám, aby nasiakli šťavou.
9. Veľmi jemné cesto natiahnite, do stredu poukladajte jablká, no nechajte voľné okraje, namočte si ruky a zaviňte štrúdlu.
10. Potrite troškou mlieka a cukru.
11. 30 minút pečte v rúre (pri 180°).
12. Štrúdlu podávajte vlažnú, posypanú práškovým cukrom.



Fotografia na tejto strane: Pečené jablká.



### Porcia 406,3 kcal

Bielkoviny celkovo 6,9 g	Fosfor 2,3 mg
Lipidy celkovo 19,1 g	Magnézium 1,7 mg
Využitelné sacharidy 51,7 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,1 mg
◦ nasýtené celkovo 3,2 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenасыtené celk. 11,8 g	◦ B3 0,2 mg
◦ polynenasýtené celk. 1,7 g	◦ B9 15,0 µg
Cholesterol 49,3 g	◦ A 17,6 µg
Vláknina 3,2 g	◦ E 4,0 mg
Železo 1,2 mg	◦ D 0,1 mg
Vápnik 33,8 mg	◦ B5 0,3 mg
Sodík 51,1 mg	◦ B8 5,6 µg
Draslík 208,4 mg	◦ B12 0,2 µg

## Kakaový koláč

Plum Cake al cacao

**100 g cukru**

**80 g kakaa**

**200 g celozrnej múky**

**Štvrt litra nízkotučného mlieka**

**Jedno balenie kvasnic**

**Jedno vrecúško vanilínového cukru**

**Štipka soli**

**Práškový cukor na posypanie**

1. Do misy preosejte cukor, pridajte múku a kakao.
2. Vo vlažnom mlieku rozpustíte kvasnice spolu s vanilínovým cukrom a štipkou soli.
3. Všetko spolu dobre premiešajte.
4. Na plech vyložený papierom na pečenie nalejte cesto.
5. Koláč pečte približne 40 minút v rúre (pri 180°).
6. Pred podávaním posypte práškovým cukrom.



### Porcia 249,8 kcal

Bielkoviny celkovo 8,1 g	Fosfor 231,8 mg
Lipidy celkovo 4,2 g	Magnézium 59,2 mg
Využitelné sacharidy 44,9 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,2 mg
◦ nasýtené celkovo 2,2 g	◦ B2 0,2 mg
◦ mononenасыtené celk. 1,3 g	◦ B3 2,0 mg
◦ polynenasýtené celk. 0,5 g	◦ B9 26,2 µg
Cholesterol 0,8 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 7,1 g	◦ E 0,5 mg
Železo 3,0 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 67,2 mg	◦ B5 0,0 mg
Sodík 215,0 mg	◦ B8 3,5 µg
Draslík 375,3 mg	◦ B12 0,0 µg

## Apple Pie (Jablkový koláč)

Apple Pie

*Cesto:*

225 g celozrnej múky  
100 g mäkkého rastlinného margarínu  
(so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)  
Štipka soli  
Štyri-päť lyžíc vlažnej vody

*Plnka:*

Šesť veľkých a tvrdých jablák  
Päť lyžíc cukru  
Pol lyžičky soli  
Jedna lyžička škoric  
Pol lyžičky postrúhaného muškátového orieška  
Lyžica a pol múky  
Nízkoťučný jogurt (podľa chuti)

*Cesto:*

1. Z margarínu, soli, múky a z trošky vlažnej vody vytvoríte kompaktnú zmes.
2. Vypracujte ju, aby ste získali dostatočne hladké cesto.
3. Natiahnite ho a trojmo prehnite. Zabalte ho do papiera na pečenie a asi na 1 hodinu dajte odpočívať do chladničky.
4. Znovu ho ponafahujte a prehnite.
5. Opäť ho dajte na 1 hodinu do chladničky odpočívať.
6. Cesto niekoľko minút nechajte postáť pri izbovej teplote, aby sa s ním ľahko pracovalo.

*Na plnku:*

1. Polovičkou cesta vyložte vymastenú formu s priemerom cca 23 cm.
2. V mise pomiešajte cukor, škoricu, soľ, muškátový oriešok a múku.
3. Jablká ošúpte, nakrájajte na stredne veľké plátky a pootáčajte ich v zmesi z cukru, múky, škoric, muškátového orieška a trošky soli.
4. Jablkové plátky naukladajte na cesto tesne jeden vedľa druhého.
5. Na jablká natiahnite ďalšiu polovicu cesta a vytvarujte okraje. Plnka musí byť dôkladne zakrytá. Cesto popichajte vidličkou, aby mohla vychádzať para.
6. Na 10 minút dajte do horúcej rúry (220°), potom teplotu stíšte (na 180°) a pečte ďalších asi 35 minút.
7. Cesto musí získať peknú zlatistú farbu a jablká, ktoré sú vo vnútri, musia byť dobre uvarené.
8. Koláč podávajte studený s nízkoťučným jogurtom.

☞ Koláč môžete posypať lyžičkou vanilínového cukru alebo ho pred pečením potrieť bielkom, aby sa leskol



**Porcia 394,6 kcal**

Bielkoviny celkovo 5,0 g	Fosfor 131,0 mg
Lipidy celkovo 20,5 g	Magnézium 6,4 mg
Využitelné sacharidy 47,6 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,2 mg
◦ nasýtené celkovo 4,3 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenасыtené celk. 6,3 g	◦ B3 2,2 mg
◦ polynenasýtené celk. 9,0 g	◦ B9 23,0 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 6,0 g	◦ E 8,7 mg
Železo 1,8 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 24,8 mg	◦ B5 0,1 mg
Sodík 293,3 mg	◦ B8 4,3 µg
Draslík 262,6 mg	◦ B12 0,0 µg

Ten istý recept môžete pripraviť aj s broskyňami alebo marhuľami.

*Na broskyňový koláč potrebujete:*

**Šesť ošúpaných a na malé kúsky nakrájaných broskyň**

1. Broskyne namočte do citrónovej šťavy a potom ich obalte v zmesi múky (štyri lyžice) a piatich lyžíc cukru.
2. Postupujte podľa vyššie uvedeného návodu.

### S broskyňami



**Porcia 382,1 kcal**

Bielkoviny celkovo 5,9 g	Fosfor 144,9 mg
Lipidy celkovo 20,3 g	Magnézium 12,0 mg
Využitelné sacharidy 44,0 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,2 mg
◦ nasýtené celkovo 4,2 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenасыtené celk. 6,4 g	◦ B3 2,6 mg
◦ polynenasýtené celk. 8,9 g	◦ B9 25,9 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 6,7 g	◦ E 9,4 mg
Železo 2,0 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 23,8 mg	◦ B5 0,2 mg
Sodík 295,1 mg	◦ B8 2,7 µg
Draslík 481,9 mg	◦ B12 0,0 µg



Na marhuľový koláč potrebujete:

**1 kg vykôstkovaných marhúl'**


**Päť lyžíc cukru**

**Dve lyžice tapioky**

**Jeden citrón**

1. Naukladajte marhule na cesto, ktoré je na plechu, posypte cukrom, tapiokou, na malé kúsky nakrájanou citrónovou kôrou a pokvapajte citrónovou šťavou.
2. Prikrýte zvyškom cesta a postupujte podľa vyššie uvedeného návodu.

## S marhuľami



**Porcia 393,5 kcal**

Bielkoviny celkovo	5,5 g	Fosfor	144,9 mg
Lipidy celkovo	20,3 g	Magnézium	15,0 mg
Využitelné sacharidy	47,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	4,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,4 g	◦ B3	2,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	8,9 g	◦ B9	30,3 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	6,4 g	◦ E	9,1 mg
Železo	2,3 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	45,1 mg	◦ B5	0,5 mg
Sodík	292,8 mg	◦ B8	0,1 µg
Draslík	668,1 mg	◦ B12	0,0 µg



## Mandľovo-jablkový zákusok

Crostata di mele e amaretti

*Cesto:*

**50 g mandlí**

**120 g celozrnej múky**

**50 g cukru**

**50 g mäkkého rastlinného margarínu (so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)**

**Štipka soli**

*Plnka:*

**700 g jablák na varenie (renety)**

**10 g cukru**

**Jedna lyžička mletej škorice**

**25 g mäkkého rastlinného margarínu (so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)**

1. Múku pomiešajte so soľou.
2. Pridajte 50 g rastlinného margarínu a miešajte, pokým sa zmes nepodobá na malé „chlebové omrvinky“
3. Mandle nemel'te, ale posekajte ich na kúsky.
4. Pridajte posekané mandle a cukor.
5. Tortovú formu, ktorá sa dá otvárať (s priemerom cca 23 cm), vymastite rastlinným margarínom, nasypete do nej zmes a poriadne ju natlačte na dno.
6. Ošúpte jablká, nakrájajte ich na štvrtky, odstráňte jadrovník a každú štvrtku najemno nakrájajte, aby sa vytvoril vejár.
7. Jemne roztvorte jablkové vejáre a poukladajte ich do sústredných kruhov na cesto, ktorým ste vložili dno formy. (Takto nakrájané plátky jablák musia byť poukladané veľmi nahusto, nesmie sa medzi nimi vytvoriť prázdny priestor. Všetky jablká by mali byť naukladané vo forme.
8. Jablká pokropte 25 g rozpusteného rastlinného margarínu.
9. Pomiešajte cukor so škoricom a posypte jablká.
10. 35-40 minút pečte v rúre (pri 200°). Jablká musia byť mäkké a okraje zlatisté.
11. Tortu nechajte vychladnúť vo forme a podávajte ju vlažnú.

➤ *Lepšie je pripraviť si tortu deň vopred, cesto spevnie a vsaje jablkovú šťavu. Pred podávaním ju nechajte trochu vychladnúť.*



**Porcia 279,8 kcal**

Bielkoviny celkovo	3,1 g	Fosfor	83,7 mg
Lipidy celkovo	11,7 g	Magnézium	7,1 mg
Využitelné sacharidy	40,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,7 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	3,6 g	◦ B3	1,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	4,9 g	◦ B9	12,7 µg
Cholesterol	7,3 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,7 g	◦ E	4,9 mg
Železo	1,2 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	20,0 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	114,1 mg	◦ B8	3,3 µg
Draslík	179,4 mg	◦ B12	0,0 µg



## Omrvinkový koláč

Crumble

2 kg jablák odrody renety

Za hrst hrozienok

Štyri lyžice píniových orieškov

Jedna lyžica cukru

Jedna lyžička mletej škorice

Kôra z dvoch citrónov nakrájaná na jemné plátky a šťava z týchto citrónov

Na prípravu omrviniiek:

250 g celozrnej múky (alebo polovica celozrnej múky a polovica ovsenej múky)

80 g hnedého cukru (Demerara)

100 g rastlinného margarínu (so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)

1. Jablká ošúpte a nakrájajte na malé kúsky.
2. Ochuťte citrónmi a ostatnými ingredienciami.
3. Ohňovzdornú misu potriete margarínom a naplňte ovocím dva prsty pod okraj.
4. Vypracujte múku, cukor a rastlinný margarín.
5. Zo zmesi vypracujte rukami omrvinky vo veľkosti strúhanky.
6. Tieto omrvinky nasypete na ovocie po okraj ohňovzdornej misy.
7. 45 minút pečte v rúre (pri 190°).

☞ Podávajte vlažný, a to buď samostatne, alebo s nízko-tučným jogurtom.

☞ Tento zákusok sa môže kombinovať s akýmkoľvek druhom ovocia. Píniové oriešky sa môžu nahradiť posekanými orechami alebo mandľami. Môže sa pridať sušené ovocie, ako napríklad slivky, marhule atď. Na spestrenie môžete pridať maliny, moruše alebo iné ovocie. Množstvo ovocia regulujte podľa kapacity ohňovzdornej misy, ktorú použijete na pečenie.

## Porcia 486,6 kcal

Bielkoviny celkovo	7,5 g	Fosfor	160,1 mg
Lipidy celkovo	18,2 g	Magnézium	22,7 mg
Využitelné sacharidy	73,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	3,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,6 g	◦ B3	2,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	6,9 g	◦ B9	30,0 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	10,5 g	◦ E	7,4 mg
Železo	2,6 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	46,5 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	125,9 mg	◦ B8	9,5 µg
Draslík	512,6 mg	◦ B12	0,0 µg

## Mrkvová torta



Torta di carote

150 g mrkvy

Jedno jablko

Dve vajcia

60 g hnedého cukru

Jedna lyžica slnečnicového oleja

(alebo extra panenského olivového oleja)

150 g celozrnej múky

Polovica balenia kvasnic

Jedna lyžička mletej škorice

Polovička lyžičky postrúhaného muškátového orieška

Polovička lyžičky mletého kardamónu

50 g hrozienok

Jeden citrón

1. Zapnite rúru (na 180°).
2. Žltky šľahajte s cukrom, pokiaľ nebudú biele.
3. Pomaly pridávajte olej, potom ďalšie ingrediencie: postrúhanú mrkvu, múku, kvasnice, škoricu, muškátový oriešok, kardamón, hrozienka, nastrúhanú citrónovú kôru a šťavu z polovice citróna. Vytvorte dobre kompaktnú zmes.
4. Bielky vyšľahajte na sneh a opatrne ich pridajte k zmesi.
5. Cesto nalejte do vymastenej tortovej formy.
6. Asi 40 minút pečte v rúre (pri 180°).

☞ Môžete podávať s teplým ovocím či s nízko-tučným jogurtom pomiešaným s pomarančovou šťavou a nastrúhanou pomarančovou kôrou.



## Porcia 198,0 kcal

Bielkoviny celkovo	4,9 g	Fosfor	107,4 mg
Lipidy celkovo	5,4 g	Magnézium	11,7 mg
Využitelné sacharidy	32,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	1,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	3,0 g	◦ B3	1,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	39,6 µg
Cholesterol	84,0 g	◦ A	35,2 µg
Vláknina	4,1 g	◦ E	1,4 mg
Železo	1,9 mg	◦ D	0,3 mg
Vápnik	46,5 mg	◦ B5	0,5 mg
Sodík	59,2 mg	◦ B8	6,3 µg
Draslík	271,7 mg	◦ B12	0,3 µg





*Fotografia na tejto strane: Mrkvová torta.*



## Americké piškóty



Biscotti americani

80 g cukru  
 250 g celozrnej múky  
 Dve celé vajcia  
 120 g píniových orieškov  
 120 g hrozienok  
 120 g rastlinného margarínu (so zníženým obsahom mastných kyselín zo skupiny omega 3)  
 Jedno balenie kvasnic  
 Štipka soli  
 Vločky z otrúb

1. Vyšľahajte vajcia s cukrom.
2. Pridajte múku, soľ, kvasnice, píniové oriešky, hrozienka a rozpustený rastlinný margarín a premiešajte.
3. Na chladnom mieste nechajte zmes odstáť 1 hodinu, aby jemne stuhla.
4. Z cesta vytvarujte guľky vo veľkosti orecha.
5. Pootáčajte ich vo vločkách z otrúb, ktoré sa nalepia na guľky.

6. Poukladajte ich na plech vyložený papierom na pečenie, dbajte na to, aby ste medzi nimi nechali miesto, aby sa po nakysnutí nezlepili.
7. Asi 15 minút pečte v rúre (pri 185-200°).
8. Nechajte ich vychladnúť a posypte práškovým cukrom.



### Porcia 547,3 kcal

Bielkoviny celkovo	13,7 g	Fosfor	178,7 mg
Lipidy celkovo	28,9 g	Magnézium	5,0 mg
Využitelné sacharidy	58,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,2 mg
• nasýtené celkovo	4,2 g	• B2	0,2 mg
• mononenasýtené celk.	6,2 g	• B3	2,5 mg
• polynenasýtené celk.	7,9 g	• B9	70,8 µg
Cholesterol	84,0 g	• A	35,2 µg
Vláknina	5,5 g	• E	7,4 mg
Železo	2,6 mg	• D	0,3 mg
Vápnik	36,9 mg	• B5	0,5 mg
Sodík	178,1 mg	• B8	4,2 µg
Draslík	354,1 mg	• B12	0,3 µg

## Broskyňový krém

Crema di pesche

500 g zrelých broskýň

400 g nízkotučného jogurtu

Dve bielka

Šťava z jedného citróna

Dve lyžice cukru

Jedno vrecúško vanilínového cukru

1. Vanilínový cukor zmiešajte s dvoma lyžicami obyčajného cukru.
2. Broskyne ošúpte a nakrájajte na kúsky. Polovicu si odložte na obloženie.
3. Broskyne spolu s cukrom, nastrúhanou citrónovou kôrou i šťavou rozmixujte.
4. Z dvoch bielkov vyšľahajte sneh a pridajte k jogurtu.
5. Jemne zmiešajte obe zmesi a všetko nalejte do jedného pohára.
6. Nechajte odstáť približne hodinu v chladničke.
7. Predtým ako budete krém servírovať, obložte ho lístkami mäty a zvyškom broskýň nakrájaných na jemné plátky.
8. Nechajte ich vychladnúť a posypte práškovým cukrom.



## Malinová omáčka

Salsa di lamponi

300 g čerstvých (alebo mrazených) malín

Jedna lyžica cukru


Jedna palička škorice (dlhá asi 10 cm)

Citrónová kôra

Mätové lístky


1. Rozmixované maliny povarte spolu s citrónovou kôrou, cukrom, škoriceou, prípadne aj s dvoma lístkami mäty na miernom ohni niekoľko minút. (ak by zmes bola prihustá, pridajte trošku vody).
2. Môžete podávať horúce alebo odložiť do chladničky.

 Táto omáčka je výbornou prílohou ku zmrzline, sorbetu či k penovej torte Pavlova.



**Porcia 64,0 kcal**

Bielkoviny celkovo 4,0 g	Fosfor 66,3 mg
Lipidy celkovo 0,7 g	Magnézium 17,8 mg
Využitelné sacharidy 10,5 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,0 mg
◦ nasýtené celkovo 0,3 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenасыtené celk. 0,2 g	◦ B3 0,4 mg
◦ polynenasýtené celk. 0,1 g	◦ B9 15,6 μg
Cholesterol 2,7 g	◦ A 8,0 μg
Vláknina 1,6 g	◦ E 0,7 mg
Železo 0,4 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 67,4 mg	◦ B5 0,4 mg
Sodík 61,9 mg	◦ B8 11,6 μg
Draslík 339,7 mg	◦ B12 0,0 μg

**Porcia 25,7 kcal**

Bielkoviny celkovo 0,5 g	Fosfor 26,7 mg
Lipidy celkovo 0,3 g	Magnézium 15,0 mg
Využitelné sacharidy 5,2 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,0 mg
◦ nasýtené celkovo 0,0 g	◦ B2 0,0 mg
◦ mononenасыtené celk. 0,0 g	◦ B3 0,3 mg
◦ polynenasýtené celk. 0,2 g	◦ B9 20,1 μg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 μg
Vláknina 3,8 g	◦ E 0,3 mg
Železo 0,7 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 30,7 mg	◦ B5 0,2 mg
Sodík 1,7 mg	◦ B8 0,0 μg
Draslík 114,3 mg	◦ B12 0,0 μg

Fotografia na vedľajšej strane: Americké piškóty.





## Melón v jogurte

Cocomero allo yogurt



Jeden malý červený melón  
150 g nízkočučného jogurtu

Jeden citrón

Štipka mletej škorice

1. Vrch melóna zrežte a odložte do chladničky.
2. Lyžicou vyprázdňte melón a vytvarujte guľky. (Ak nemáte špeciálny nástroj na dlabanie, dužinu môžete nakrájať na malé kúsky).
3. Nakrájanú dužinu dajte do misy a ochuťte citrónovou šťavou a pásikmi citrónovej kôry, z ktorej ste odstránili bielu časť.
4. Na 2 hodiny vložte do chladničky a občas premiešajte.
5. Jogurt ochuťte škoricom.
6. Tekutinu, ktorá sa vytvorila v mise vylejte, namiesto nej pridajte ochutený jogurt.
7. Zmes vyklopte do melóna, dobre pomiešajte, prikryte odkrojeným vrchom a podávajte.



### Porcia 67,5 kcal

Bielkoviny celkovo	2,3 g	Fosfor	26,4 mg
Lipidy celkovo	0,2 g	Magnézium	5,8 mg
Využitelné sacharidy	14,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,1 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,1 g	◦ B3	0,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,0 g	◦ B9	8,5 µg
Cholesterol	1,0 g	◦ A	3,0 µg
Vláknina	1,1 g	◦ E	0,2 mg
Železo	0,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	50,9 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	25,1 mg	◦ B8	3,5 µg
Draslík	1028,3 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografia na tejto strane: Melón v jogurte.



## Miešaný ovocný šalát s jogurtom

Macedonia di frutta allo yogurt

Osem marhúľ

Osem sliviek

Osem fig

Štyri broskyne

200 g nízkočučného jogurtu

Jeden citrón

Dva bielky

Dve lyžice práškového cukru

1. Marhule a slivky vykôstkujte.
2. Nakrájajte ich na plátky a dajte do misky.
3. Ošúpte figy. Prekrojte ich na štvrtinky a pridajte k marhuliám a slivkám.
4. Ošúpte broskyne, vykôstkujte ich a nakrájajte na plátky a pridajte k ostatnému ovociu.
5. Vytlačte citrón, šťavu vylejte na ovocie a posypte niekoľkými kúskami najemno nakrájanej citrónovej kôry.
6. Misku dajte do chladničky, vyberte tesne pred podávaním.
7. Bielky s práškovým cukrom vyšľahajte na sneh.
8. Vyšľahané bielky jemne zmiešajte s jogurtom.
9. Tesne pred podávaním šalátu polejte ovocie prípravou jogurtovou zmesou.



## Porcia 130,7 kcal

Bielkoviny celkovo	4,2 g	Fosfor	80,6 mg
Lipidy celkovo	0,6 g	Magnézium	40,3 mg
Využitelné sacharidy	27,0 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,2 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,2 g	◦ B3	1,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,1 g	◦ B9	19,0 µg
Cholesterol	1,3 g	◦ A	4,0 µg
Vláknina	5,5 g	◦ E	2,1 mg
Železo	1,2 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	77,5 mg	◦ B5	0,8 mg
Sodík	46,7 mg	◦ B8	7,6 µg
Draslík	834,4 mg	◦ B12	0,0 µg

## Lesné ovocie s jogurtom

Frutti di bosco allo yogurt

500 g lesného ovocia (alebo jahôd)

Jeden bielok

Jedna kopcovitá lyžica krupicového cukru

Jedna lyžica vanilínového cukru

250 g nízkočučného jogurtu

Mätové lístky

1. Lesné ovocie umyte a nechajte dôkladne odkvapať.
2. Dajte ho do veľkej misky a ochuťte lyžicou cukru.
3. Bielok ušľahajte na sneh a prv ako celkom stuhne, poprášte ho vanilínovým cukrom.
4. Ušľahaný bielok zmiešajte s jogurtom.
5. Jogurtovú zmes vyklopte na lesné ovocie a dobre premiešajte.
6. Podávajte v jednej mise alebo v šiestich pohárikoch, ozdobené lístkami mäty.



## Porcia 52,3 kcal

Bielkoviny celkovo	2,8 g	Fosfor	57,8 mg
Lipidy celkovo	0,6 g	Magnézium	20,7 mg
Využitelné sacharidy	9,0 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,1 g	◦ B3	0,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,1 g	◦ B9	27,9 µg
Cholesterol	1,7 g	◦ A	5,0 µg
Vláknina	4,4 g	◦ E	0,9 mg
Železo	0,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	75,2 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	37,1 mg	◦ B8	7,2 µg
Draslík	253,8 mg	◦ B12	0,0 µg



## Jogurtovo-broskyňová zmrzlina

Gelato di pesche e yogurt

400 g broskýň

300 g prírodného nízkotučného jogurtu

Tri lyžice cukru

Jedna lyžica medu

Jeden citrón

1. Broskyne ošúpte, nakrájajte na kúsky a dajte do misy.
2. Ochuťte citrónovou šťavou i kôrou (ale bez bielej časti, ktorá je horká) a cukrom. Dobre pomiešajte.
3. Misku prikryte prievitnou fóliou a asi na 1 hodinu odložte do chladničky.
4. Štavu, ktorú pustili broskyne dajte do hrnca.
5. Zohrejte ju, pridajte lyžicu medu a miešajte, pokiaľ sa med nerozpustí.
6. Dajte vychladnúť a pridajte jogurt.
7. Zmes s jogurtom dajte do mrazničky jemne stuhnúť.
8. Rozmixujte broskyne.
9. Broskyňové pyré pridajte k jogurtu a vytvorte krém.
10. Pripravený krém vyklopte do pudingovej formy. Prikryte a dajte do mrazničky.
11. 1 hodinu pred podávaním krém preložte do chladničky.
12. Naservírujte na tanier, ozdobte kúskami broskýň, lístkami mäty alebo iným ovocím.

⇒ Zmrzlinu môžete pripraviť z ľubovoľného ovocia: sliviek, marhúl, ananásu, čučoriedok, malín atď. Uprednostnite sezónne ovocie.



### Porcia 60,1 kcal

Bielkoviny celkovo	2,2 g	Fosfor	49,8 mg
Lipidy celkovo	0,5 g	Magnézium	14,7 mg
Využitelné sacharidy	11,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,3 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,1 g	◦ B3	0,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,0 g	◦ B9	11,1 µg
Cholesterol	2,0 g	◦ A	6,0 µg
Vláknina	1,6 g	◦ E	0,6 mg
Železo	0,3 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	50,5 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	31,1 mg	◦ B8	8,2 µg
Draslík	258,1 mg	◦ B12	0,0 µg



## Mrazená citrónová dreň

Gelato di limone

Sedem citrónov (plus jeden ako obloha)

80 g cukru

80 g maizeny

1 l vody

Jedno vrecúško vanilínového cukru

Jedna lyžica mandľového oleja

na potretie papiera na pečenie

Jazmínové kvety

1. Citróny umyte, ošúpte a nakrájajte na kúsky.
2. Na noc ich nechajte močiť v litri vody s nastrúhanou citrónovou kôrou.
3. Vodu precedte a odložte na neskôr.
4. V hrnci pomiešajte cukor, maizenu a vanilínový cukor.
5. Občas pridajte trošku scedenej vody a dávajte pozor, aby sa vám nevytvárali hrudky.
6. Varte na miernom ohni za stáleho miešania.
7. Krém, ktorý sa vytvorí, nechajte trošku vychladnúť.
8. Pudingovú formu potrite mandľovým olejom a nalejte do nej vlažný krém.
9. Pred podávaním dajte krém na 5 až 6 hodín do chladničky.
10. Vyklopte z formy na servírovací tanier a ozdobte jemnými plátkami citróna a jazmínovými kvetmi.

⇒ Je to typický sicílsky dezert: môžete ho pripraviť aj z iného ovocia, napríklad z melóna.

⇒ Štavu z melóna precedte a na každý liter šťavy počítajte 80 g maizeny: ďalej postupujte podľa hore uvedeného receptu



### Porcia 112,3 kcal

Bielkoviny celkovo	1,4 g	Fosfor	18,2 mg
Lipidy celkovo	0,4 g	Magnézium	13,5 mg
Využitelné sacharidy	25,8 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,0 g	◦ B2	0,0 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,1 g	◦ B3	0,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,2 g	◦ B9	5,0 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,7 g	◦ E	0,1 mg
Železo	0,3 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	7,2 mg	◦ B5	0,2 mg
Sodík	1,2 mg	◦ B8	0,9 µg
Draslík	80,6 mg	◦ B12	0,0 µg



## Jahodový sorbet

Sorbetto di fragola

*Cesto:*

**400 g jahôd**


**Jeden pomaranč alebo citrón**

**Dva poháre červeného vína**

1. Z jahôd odstráňte stopky.
2. Prepláchnite ich vo vode i víne.
3. Dobre osušte.
4. Rozmixujte ich spolu s pomarančovou šťavou a troškou pomarančovej kôry (pozor, aby ste neodkrojili aj bielu časť, ktorá je horká) až sa vytvorí pyrė.
5. Dajte zovrieť za šesť lyžíc vody, nechajte ju vychladnúť.
6. Túto vodu pridajte k jahodám a zmes dajte do stroja na zmrzlinu.

*Ak nemáte stroj na zmrzlinu:*

7. Jahodové pyrė vyklopte do plastovej misy, prikryte a dajte do mrazničky.
8. Stuhnuté pyrė rozmixujte v mixéri na hladkú kompaktnú zmes.
9. Pyrė dajte znovu do misy a odokryté nechajte asi 3 hodiny v mrazničke.
10. Pyrė znovu vyklopte do mixéra a vytvorte kompaktnú zmes (ak by to bolo príliš tuhé, nechajte to zmäknúť v chladničke).
11. Pyrė dajte znovu do mrazničky na ďalšie 2 hodiny.
12. Pred podávaním pyrė znovu dobre rozdrvte vidličkou.

 *Samozrejme, že na tento recept môžete použiť aj iné ovocie.*



### Porcia 59,1 kcal

Bielkoviny celkovo	2,8 g	Fosfor	28,8 mg
Lipidy celkovo	0,3 g	Magnézium	16,5 mg
Využitelné sacharidy	5,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,0 g	◦ B2	0,0 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,0 g	◦ B3	0,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,1 g	◦ B9	20,0 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	1,4 g	◦ E	0,2 mg
Železo	0,9 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	37,9 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	5,0 mg	◦ B8	3,0 µg
Draslík	199,4 mg	◦ B12	0,0 µg



# Tabella alimenti

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Chlieb a ďalšie pekárenské výrobky</b>							
<b>Bagety</b>	100 gr	2,7	26	19	22	<b>0,0</b>	55
<b>Piškóty</b>	75 gr	13	4,0	26	66	<b>5,1</b>	34
<b>Ciabatta</b>	100 gr	2,6	12	73	15	<b>0,0</b>	20
<b>Rožky</b>	60 gr	12,2	24	40	32	<b>4,5</b>	23
<b>Ovsený kreker</b>	2	4,8	29	44	21	<b>2,0</b>	16
<b>Žitný kreker</b>	25 gr	0,45	50	17	17	<b>0,0</b>	16,5
<b>Balený španielsky chlieb (t.j. piškótové cesto)</b>	50 gr	2,5	12	36	32	<b>76</b>	32
<b>Biely chlieb</b>	100 gr	1,9	26	21	21	<b>0,0</b>	49
<b>Biely chlieb z hrubej múky</b>	100 gr	2,5	28	20	20	<b>0,0</b>	42
<b>Kukuričný chlieb</b>	100 gr	7,1	45	25	18	<b>0,0</b>	44
<b>Žitný chlieb</b>	100 gr	1,7	-	-	-	<b>0,0</b>	45,8
<b>Sójový chlieb</b>	100 gr	2,5	-	-	-	-	43
<b>Celozrnný chlieb</b>	100 gr	2,7	26	22	19	<b>0,0</b>	46
<b>Krehké cesto</b>	25 gr	5,9	16	42	49	-	7,7
<b>Lístkové cesto</b>	25 gr	0,9	-	-	8	-	15

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	1,9	9,6	54	1,5		Ca, Fe, Se, Mn	270
	-	4,3	-	-	B1	P	276
	1,9	9,7	18	2,6		Ca, Fe, Se, Mn	143
	0,6	5,0	22	1,0	foláty		216
	0,8	2,6	16	1,5		Mn	115
	2,1	2,7	14,4	3,6		Mn	81
	24	2,1	8,3	0,9			151
	2,6	8,4	47	1,5	B1	Ca, Mn	235
	1,8	9,2	40	5,8	B1, foláty	Mg, K, P, Fe, Se, Mn	215
	-	6,7	-	0,0	B1, B2, foláty	Ca, Fe, Se, K, P	266
	-	8,3	-	4,4	B1, B2, E	Ca, Fe, P	219
	2,4	9,2	40	3,3	B1, foláty	Ca, Mg, Fe, Cu, I, Mn, K, P	232
	2,2	9,3	44	4,3	B1, foláty	Mg, P	235
	0,5	3	7,3	1,5			93
	0,3	2,2	15	0,8		79	



	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
Pizza Margherita	200 gr	24	18	31	45	<b>44</b>	50
<b>Ryža, cereálie, cestoviny</b>							
Kuskus	50 gr	0,9	-	-	-	<b>0,0</b>	39
Celozrnná múka	50 gr	1,1	45	14	14	<b>0,0</b>	32
Múka typu 0 (t.j. hladká múka)	50 gr	0,6	50	17	17	<b>0,0</b>	39
Jačmeň	50 gr	1,0	-	-	-	<b>0,0</b>	32
Cestoviny	50 gr	0,9	44	11	11	<b>0,0</b>	37
Celozrnné cestoviny	50 gr	1,3	44	12	16	<b>0,0</b>	33
Polenta	50 gr	0,8	-	-	33	<b>0,0</b>	37
Biela ryža	50 gr	1,8	36	25	25	<b>0,0</b>	43
Celozrnná ryža	50 gr	1,4	36	25	25	<b>0,0</b>	41
<b>Mliečne výrobky a vajcia</b>							
Syr Brie	50 gr	13	3,0	29	63	<b>50</b>	Tr
Syr Eidam	50 gr	13	2,0	29	62	<b>40</b>	Tr
Syr Feta	50 gr	10	3,0	20	67	<b>35</b>	0,8
Tavený syr	60 gr	11	3,0	29	63	<b>33</b>	22

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	4,0	18	46	2,8	A, β-karotén, B1, B2, E	Ca, K, P, I, Mn	474
	0,0	5,3	39	1,0		175	
	1,0	6,3	31	4,5	B1, B6	Mg, P, Cu, Se, Mn	155
	0,8	4,7	38	1,5		Ca	171
	0,9	5,3	31	7,4	B6	K, Fe, Mn, P	151
	1,6	6	35	1,5		Mn, Cu	171
	1,9	6,7	31	4,2	B2	Mn, Cu, Mg	162
	1,0	4,3	36	0,5		Fe	172
	Tr	3,7	43	0,2		Mn	192
	0,6	3,3	40	0,9	B1	Mg, P, Cu, Mn	179
	Tr	9,6	0,0	0,0	B2, A, B12	P	160
	Tr	13	0,0	0,0		Ca, I, P	167
	0,8	7,8	0,0	0,0	B12	Ca, P	125
	2,2	6,8	0,0	0,0	A, B12	Ca, P	138

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Tavený syr light</b>	60 gr	5,0	3,0	24	66	-	3,2
<b>Švajčiarsky syr</b>	50 gr	14	4,0	27	63	<b>46</b>	1,7
<b>Syr Gorgonzola</b>	50 gr	15	3,0	29	63	<b>38</b>	Tr
<b>Kozie mlieko</b>	100 ml	3,5	3,0	23	66	<b>10</b>	44
<b>Plnotučné kravské mlieko</b>	100 ml	3,5	3,0	28	62	<b>14</b>	4,8
<b>Polotučné kravské mlieko</b>	100 ml	1,6	Tr	31	63	<b>7,0</b>	5,0
<b>Nízkotučné kravské mlieko</b>	100 ml	0,1	0,0	0,0	100	<b>2,0</b>	5,0
<b>Sójové mlieko</b>	100 ml	1,9	58	21	16	<b>0,0</b>	0,8
<b>Mascarpone</b>	60 gr	23	3,0	24	66	<b>60</b>	2,4
<b>Mozzarella</b>	50 gr	12,3	3,0	29	63	<b>44</b>	1,2
<b>Smotana</b>	50 ml	11,6	4,0	29	62	<b>36</b>	2,2
<b>Smotana do kávy</b>	50 ml	9,8	4,0	29	62	<b>33</b>	2
<b>Parmezán</b>	10 gr	3,3	2,0	29	63	<b>10</b>	Tr
<b>Tvaroh</b>	50 gr	3,9	3,0	29	55	<b>15</b>	2,55
<b>Syr Roquefort</b>	50 gr	15	4,0	29	62	<b>45</b>	1,0
<b>Syr Sottilette</b>	1	5,0	4,0	28	61	<b>17</b>	0,2

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	3,2	8	0,0	0,0	B12	Ca, P	94
	-	14	-	0,0	A, B12	Ca, P	188
	Tr	10	0,0	0,0	A, B12	Ca, P	174
	4,4	3,1	0,0	0,0	A, B2, B12	Ca, I, K, P	60
	4,8	3,2	0,0	0,0	A, B2, B12	Ca, I, K, P	66
	5	3,3	0,0	0,0	A, B2, B12	Ca, I, K, P	46
	5	3,3	0,0	0,0	A, B2, B12	Ca, I, K, P	33
	0,8	2,9	0,0	0,0	B2, E	Cu	32
	2,4	1,4	0,0	0,0	A, B12		225
	1,2	11	Tr	0,0	A, B12	Ca, P	159
	2,2	1,5	0,0	0,0			68
	2	1,4	0,0	0,0			99
	Tr	4,0	0,0	0,0	B2, B12	Ca	45
	-	5,7	-	0,0			69
	Tr	11	0,0	0,0	B2, B12	Ca, P	184
	0,2	4,2	0,0	0,0	B12	P	66

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Veľké vajcia</b>	1	6,1	12	43	30	<b>217</b>	Tr
<b>Stredné vajcia</b>	1	5,0	12	44	30	<b>179</b>	Tr
<b>Pseudo mliečne vločky</b>	100 gr	4,5	3,0	29	63	<b>15</b>	2,7
<b>Grécky jogurt</b>	100 gr	7,5	5,0	25	64	<b>14</b>	5,6
<b>Plnotučný jogurt</b>	100 gr	0,8	Tr	25	63	<b>4</b>	7,5
<b>Nízkotučný jogurt</b>	100 gr	3,0	7,0	30	30	<b>11</b>	7,8
<b>Nízkotučný ovocný jogurt</b>	115 gr	1,4	2,0	26	60	<b>5,6</b>	21
<b>Ryby a kôrovce</b>							
<b>Ančovičky</b>	100 gr	48	-	-	-	-	5,3
<b>Langusty</b>	250 gr	1,5	33	20	20	<b>100</b>	Tr
<b>Sépie</b>	100 gr	1,7	35	12	24	<b>225</b>	1,2
<b>Hrebenatky</b>	100 gr	1,4	29	7,0	29	<b>47</b>	3,4
<b>Slávky</b>	100 gr	2,7	3,7	15	19	<b>58</b>	3,5
<b>Plátok sledďa</b>	100 gr	13	21	42	25	<b>50</b>	0,0
<b>Plátok údeného sledďa</b>	100 gr	19	22	53	16	<b>50</b>	0,0
<b>Plátok údenej tresky</b>	100 gr	0,6	33	17	17	<b>36</b>	0,0

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	Tr	7,2	0,0	0,0	B12, foláty, A, D	I	84
	Tr	6,0	0,0	0,0	B12, foláty, D, A	I	69
	0,0	12,5	0,0	0,0	B2	P	79
	5,6	4,4	0,0	0,0	B2, B12	Ca, K, P	106
	7,5	5,1	0,0	0,0	B2, B12	Ca, K, P	56
	7,8	5,7	0,0	0,0	B2, B12	Ca, K, P	79
	21	4,5	0,0	0,0	B2	Ca, K, P	111
	0,1	20	5,2	0,2		Ca, P, Cu, Se, I	525
	Tr	20	Tr	0,0	B12, E	K, Zn, Cu, Se, I, P	93
	Tr	15	Tr	0,0	B6, B12, E	K, P, Se, I	81
	Tr	23	Tr	0,0	B12	K, P, Zn, Se, I	118
	Tr	17	Tr	0,0	B2, B12, foláty	Fe, Zn, Cu, Se, I, P, Mn	104
	0,0	18	0,0	0,0	B6, B12, D	P, I, Se, K	190
	0,0	20	0,0	0,0	B6, B12, D	P, I, K, Se	255
	0,0	19	0,0	0,0	B6, B12	P, I, K, Se	81

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Plátok makrely</b>	100 gr	16	21	49	21	<b>54</b>	0,0
<b>Raky</b>	100 gr	0,9	22	22	22	<b>280</b>	0,0
<b>Kraby</b>	100 gr	5,5	29	27	13	<b>72</b>	Tr
<b>Štika</b>	100 gr	1,6	35	23	20	<b>110</b>	0,0
<b>Treska</b>	100 gr	0,7	43	14	14	<b>46</b>	0,0
<b>Ustrice</b>	100 gr	1,3	31	15	15	<b>57</b>	2,7
<b>Mečúň</b>	100 gr	4,1	27	39	22	<b>41</b>	0,0
<b>Údený losos</b>	50 gr	2,3	26	39	17	<b>18</b>	0,0
<b>Čerstvý losos</b>	100 gr	11	28	40	9,0	<b>50</b>	0,0
<b>Konzervovaný losos</b>	100 gr	6,6	29	36	20	<b>20</b>	0,0
<b>Čerstvé sardinky</b>	100 gr	16	29	36	20	<b>92</b>	0,0
<b>Homáre</b>	100 gr	14	47	38	10	<b>110</b>	21
<b>Čerstvý tuniak</b>	100 gr	4,6	35	22	22	<b>28</b>	0,0
<b>Nasolený tuniak</b>	100 gr	0,6	33	17	33	<b>51</b>	0,0
<b>Tuniak v oleji</b>	100 gr	9,0	53	26	17	<b>50</b>	0,0
<b>Pstruh</b>	225 gr	12	33	34	9,0	<b>151</b>	0,0

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	0,0	19	0,0	0,0	B6, B12, D	P, I, Se, K	220
	0,0	23	0,0	0,0	B12, E	K, P, Zn, Mg, Se, I	99
	Tr	20	Tr	0,0	B2	K, P, Zn, Cu, Mg	128
	0,0	24,5	0,0	0,0	B2, B6, B12	P, Se, K	119
	0,0	18	0,0	0,0	B12	P, I, K, Se	80
	Tr	11	Tr	0,0	B12, D	Ca, Mg, P, K, Zn, Cu, Se, I, Mn	65
	0,0	18	0,0	0,0	B6, B12	P, K, Se	109
	0,0	13	0,0	0,0	B6, B12	P, Se, K	71
	0,0	20	0,0	0,0	B1, B6, B12, D, E	P, Se, K, I	180
	0,0	24	0,0	0,0	B12, D, E	Ca, P, K, Se, I	153
	0,0	21	0,0	0,0	B2, B6, B12, D, ac pant	Ca, P, K, Se, I, Fe, Mg	281
	Tr	9,4	21	-	B12	Ca, P, Cu, Se, I, Mn	237
	0,0	24	0,0	0,0	B6, B12, D	K, P, Cu, Se, I	136
	0,0	24	0,0	0,0	B6, B12, D	P, K, Se	99
	0,0	27	0,0	0,0	B6, B12, D, E	P, K, Se	189
	0,0	44	0,0	0,0	B1, B2, B6, B12, D, E, pant	K, P, Se, I	281



	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Mäso, hydina a zverina</b>							
<b>Kačica</b>	100 gr	38	14	51	30	<b>99</b>	0,0
<b>Kačica bez kože</b>	100 gr	10	13	50	32	<b>115</b>	0,0
<b>Hovadzí steak</b>	100 gr	5,1	4,0	45	41	<b>68</b>	0,0
<b>Bravčová kotleta</b>	100 gr	7,7	16	16	34	<b>90</b>	0,0
<b>Králík</b>	100 gr	5,5	33	24	38	<b>53</b>	0,0
<b>Jahňacie stehno</b>	100 gr	9,4	6,0	42	40	<b>100</b>	0,0
<b>Bravčové stehno</b>	100 gr	5,1	14	41	35	<b>105</b>	0,0
<b>Jahňacie rebierka</b>	100 gr	7,5	6,0	37	46	<b>96</b>	0,0
<b>Bažant</b>	100 gr	12	13	47	34	<b>220</b>	0,0
<b>Jelení rezeň</b>	100 gr	1,6	25	25	50	<b>50</b>	0,0
<b>Bravčový rezeň</b>	100 gr	4,0	8,0	45	40	<b>89</b>	0,0
<b>Hovädzí rezeň</b>	100 gr	4,1	7,0	42	42	<b>59</b>	0,0
<b>Teľací rezeň</b>	100 gr	2,7	15	44	33	<b>84</b>	0,0
<b>Hamburger</b>	100 gr	19	3,0	46	45	<b>80</b>	0,1
<b>Hovädzie</b>	100 gr	27	4,0	42	40	<b>85</b>	0,0

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	0,0	20	0,0	0,0	B1, B2, B6, B12	K, P, Fe, Zn, Cu, Se	423
	0,0	25	0,0	0,0	B1, B2, B6, B12, ac pant	K, P, Fe, Zn, Cu, Se	195
	0,0	32	0,0	0,0	B2, B6, B12	K, P, Zn, Fe	175
	0,0	38	0,0	0,0	B1, B6, B12, ac pant	K, P, Zn, se	220
	0,0	22	0,0	0,0	B6, B12	K, P, Se	137
	0,0	30	0,0	0,0	B2, B6, B12, ac pant	K, P, Fe, Zn	203
	0,0	35	0,0	0,0	B1, B2, b6, B12, ac pant	K, P, Zn, Se	185
	0,0	29	0,0	0,0	B2, B6, B12, ac pant	K, P, Fe, Zn	150
	0,0	28	0,0	0,0	B2, B6, B12	K, P, Fe	220
	0,0	22	0,0	0,0	B2, B6, B12	K, P, Fe, Zn, Cu	103
	0,0	22	0,0	0,0	B1, B2, B6, B12, ac pant	K, P, Zn, Se	122
	0,0	22	0,0	0,0	B2, B6, B12	K, P, Zn, Fe	125
	0,0	21	0,0	0,0	B2, B6, B12	K, P, Zn	109
	0,1	21	0,0	0,0	B6, B12	K, P, Zn, Fe	254
	0,0	16	0,0	0,0	B6, B12, B2	K, P, Zn, Fe	310

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Mortadella</b>	100 gr	20	10	49	36	<b>80</b>	Tr
<b>Bôčik</b>	100 gr	57,5	12	46	47	<b>67</b>	0,0
<b>Kurča (prsia)</b>	100 gr	1,1	18	46	27	<b>70</b>	0,0
<b>Pečené kurča</b>	100 gr	7,5	20	45	28	<b>105</b>	0,0
<b>Varená šunka</b>	100 gr	3,3	15	46	33	<b>58</b>	1
<b>Surová šunka</b>	100 gr	13	-	-	33	-	Tr
<b>Saláma</b>	100 gr	40	11	45	37	<b>320</b>	2
<b>Pečená jaternica</b>	2	20	11	45	39	<b>42</b>	9,2
<b>Jahňacie pliecko</b>	100 gr	14	4,0	39	46	<b>100</b>	0,0
<b>Mleté hovädzie</b>	100 gr	5,0	4	38	36	<b>60</b>	0,0
<b>Morčacie (stehno)</b>	100 gr	2,5	24	40	32	<b>86</b>	0,0
<b>Morčacie (prsia)</b>	100 gr	0,8	25	38	38	<b>57</b>	0,0
<b>Pečená morka</b>	100 gr	2,0	25	35	35	<b>82</b>	0,0
<b>Zelenina a strukoviny</b>							
<b>Cesnak</b>	1	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,5
<b>Špargľa</b>	25 gr	0,6	50	25	25	<b>0,0</b>	2,0

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	-	15	Tr	0,0	B1, B6, B12, ac pant	K, P	247
	0,0	8,7	0,0	0,0	B1, B6, B12, ac pant	K, P	556
	0,0	24	0,0	0,0	B6, ac pant	K, P, Se	106
	0,0	27	0,0	0,0	B6, ac pant	K, P, Zn, Se	177
	1	18	0,0	0,0	B1, B6, B12	K	107
	Tr	27	0	Tr	-	-	222
	2	20	0,0	0,4	B1, B6, B12, ac pant	K, P	440
	1,4	11	7,8	0,6	B12	Cu	254
	0,0	28	0,0	0,0	B2, B6, B12, ac pant	K, P, Fe, Zn	235
	0,0	19	0,0	0,0	B6, B12, B2	K, P, Zn, Fe	137
	0,0	20	0,0	0,0	B2, B6, B12	K, P, Se	104
	0,0	24	0,0	0,0	B6, B12	K, P	105
	0,0	34	0,0	0,0	B6, B12	K, P, Se	153
	0,1	0,2	0,4	0,1			3
	0,9	2,9	0,1	1,7	β-karotén, E, foláty	K	25

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Avokádo</b>	1/2	15	11	62	21	0,0	1,4
<b>Repa</b>	100 gr	0,1	50	Tr	Tr	0,0	7,6
<b>Ružičkový kel</b>	100 gr	1,4	50	7,0	21	0,0	4,1
<b>Brokolica</b>	100 gr	0,9	56	20	22	0,0	1,8
<b>Artičoky</b>	1	0,1	100	0,0	0,0	0,0	1,4
<b>Mrkva</b>	100 gr	0,3	67	Tr	33	0,0	7,9
<b>Karfiol</b>	100 gr	0,9	56	11	22	0,0	3,0
<b>Červená kapusta</b>	100 gr	9,3	67	Tr	Tr	0,0	3,7
<b>Cícer</b>	50 gr	2,7	50	20	9,0	0,0	25
<b>Cícer v konzerve</b>	100 gr	2,9	45	24	10	0,0	16,1
<b>Uhorka</b>	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	0,0	1,5
<b>Cibuľa</b>	100 gr	0,2	50	Tr	Tr	0,0	7,9
<b>Fazuľa cannellini (biela)</b>	50 gr	0,9	47	6,0	24	0,0	27
<b>Suchý bôb</b>	50 gr	1,0	52	14	14	0,0	16
<b>Červená fazuľa v konzerve</b>	100 gr	0,6	50	17	17	0,0	8,9
<b>Suchá červená fazuľa</b>	50 gr	0,7	57	7	14	0,0	22

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	0,4	1,4	Tr	2,6	B6, E,	K	145
	7,0	1,7	0,6	1,9	foláty	K, Mn	36
	3,1	3,5	0,8	4,1	β-karotén, foláty, C	K	42
	1,5	4,4	0,1	2,6	β-karotén, foláty, C	K	33
	0,6	1,4	Tr	-	foláty	K	143
	7,4	0,6	0,3	2,4	β-carotene		35
	2,5	3,6	0,4	1,8	foláty, C	K	34
	3,3	1,1	0,1	2,5	foláty, C	K	21
	1,3	11	22	5,3	foláty, E	K, Fe, Cu, Mn	160
	0,2	7,2	7,6	2,0	E	Mn	115
	1,4	0,7	0,1	0,6			10
	5,6	1,2	Tr	0,4			36
	1,8	10	23	8,0		K, Mn, Cu	145
	3,0	13	12	16	β-karotén, foláty	Mn	123
	1,8	3,5	6,4	3,1		K, Fe, Mn	100
	1,3	11	19	7,8	foláty	K, Fe, Mn, Cu	133

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Fazuľka</b>	100 gr	0,4	50	Tr	25	<b>0,0</b>	3,2
<b>Bôb</b>	100 gr	1,0	50	10	10	<b>0,0</b>	7,2
<b>Fenikel</b>	100 gr	0,2	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	1,8
<b>Hríby</b>	100 gr	0,5	60	Tr	20	<b>0,0</b>	0,4
<b>Sójové klíčky</b>	100 gr	0,2	50	0,0	50	<b>0,0</b>	0,7
<b>Zeleninový hamburger</b>	50 gr	5,6	-	-	-	<b>0,0</b>	4
<b>Ľadový šalát</b>	100 gr	0,3	67	Tr	Tr	<b>0,0</b>	1,9
<b>Rímsky šalát</b>	100 gr	0,6	67	Tr	17	<b>0,0</b>	1,7
<b>Hnedá a zelená šošovica</b>	50 gr	0,9	42	16	11	<b>0,0</b>	24
<b>Červená šošovica</b>	50 gr	0,6	39	15	15	<b>0,0</b>	28
<b>Zemiaky</b>	100 gr	0,1	100	0,0	0,0	<b>0,0</b>	17
<b>Pečené zemiaky</b>	100 gr	4,2	14	38	43	<b>0,0</b>	30
<b>Smažené zemiaky (hranolky)</b>	100 gr	14	52	25	19	<b>0,0</b>	36
<b>Čerstvá feferónka</b>	100 gr	0,6	-	-	-	<b>0,0</b>	0,7
<b>Žltá paprika</b>	100 gr	0,2	50	Tr	Tr	<b>0,0</b>	5,3
<b>Červená paprika</b>	100 gr	0,4	50	Tr	25	<b>0,0</b>	6,4

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	2,8	1,6	0,4	2,0	β-karotén, foláty, C	K	22
	1,3	5,7	5,4	6,1	β-kar., foláty, ac pant., C	K	59
	1,7	0,9	0,1	2,4	β-karotén, foláty	K	12
	0,2	1,8	0,2	1,1	B2, foláty, ac pant	K, Cu	13
	0,7	1,5	Tr	1,7		K, Cu	11
	1,8	8,3	2,2	2,1	B1, foláty	K, Fe, Mn	98
	1,9	0,7	Tr	0,6	foláty	K	13
	1,7	1	Tr	1,2	β-karotén, foláty	K	16
	0,6	12	22	4,4	B6, foláty	K, Fe, Se, Mn	149
	1,2	12	25	2,5		K, Fe	159
	0,7	1,8	16	1,2	B6, C	K, Cu	72
	0,7	3,2	29	2,4	B6, C	K, Cu	162
	0,7	4,1	35	2,4	B6, C	K, Cu	273
	0,7	2,9	Tr	-	C		20
	5,1	1,2	Tr	1,7	β-karotén, B6, C	K	26
	6,1	1	0,1	1,6	β-karotén, B6, C		32



	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasýtené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
Zelená paprika	100 gr	0,3	67	Tr	33	0,0	2,6
Mražený hrášok	100 gr	0,9	56	11	22	0,0	9,8
Čerstvý hrášok	100 gr	1,5	47	13	20	0,0	11
Hrášok v konzerve	100 gr	0,9	44	11	22	0,0	14
Čerstvé rajčiny	100 gr	0,3	50	25	25	0,0	3,1
Rajčiny v konzerve	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	0,0	3
Pór	100 gr	0,5	60	Tr	20	0,0	2,9
Biela repa	100 gr	1,1	18	4,5	18	0,0	13
Šalotka	100 gr	0,5	40	20	20	0,0	3
Zeler	100 gr	0,2	50	Tr	Tr	0,0	0,9
Sója	50 gr	9,3	49	19	12	0,0	7,9
Čerstvý špenát	100 gr	0,8	63	13	13	0,0	1,6
Tofu	100 gr	4,2	48	19	12	0,0	0,7
Kučeravá kapusta	100 gr	0,5	60	Tr	20	0,0	3,9
Čerstvý zázvor	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
Tekvica	100 gr	0,2	Tr	Tr	50	0,0	2,2

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	2,4	0,8	0,1	1,6	β-karotén, foláty, C	K	15
	2,6	5,7	45	5,1	β-karotén, B1, foláty, C	K	66
	2,3	6,9	7	4,7	β-karotén, B1, foláty, C	K	83
	3,9	5,3	6,3	5,1	β-karotén	K	80
	3,1	0,7	Tr	1	β-karotén, C, E	K	17
	2,8	1	0,2	0,7	β-karotén, C, E	K	16
	2,2	1,6	0,3	2,2	β-karotén, foláty, C	K	22
	5,7	1,8	6,2	4,6	β-karotén, B1, foláty, C	K, P, Fe	64
	2,8	2	0,2	1,5	C		23
	0,9	0,5	Tr	1,1		K	7
	2,8	18	2,4	7,8	B6, foláty, E	Mg, K, P, Fe, Cu, Mn	185
	1,5	2,8	0,1	2,1	β-karotén, foláty, C, E	K, Ca	25
	0,3	8,1	0,3	Tr		Ca	73
	3,8	2,1	0,1	3,1	β-karotén, foláty, C	K	27
	0,2	0,1	0,3	-			2
	1,7	0,7	0,3	1	β-karotén, C		13

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasýtené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Cukina</b>	100 gr	0,4	50	Tr	25	<b>0,0</b>	1,8
<b>Ovocie</b>							
<b>Dehydrované marhule</b>	50 gr	0,3	-	-	-	<b>0,0</b>	18,2
<b>Sušené marhule</b>	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	6,6
<b>Ananás</b>	100 gr	0,2	50	50	Tr	<b>0,0</b>	10
<b>Pomaranč</b>	1	0,2	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	14
<b>Banán</b>	1	0,3	33	Tr	33	<b>0,0</b>	23
<b>Čerešne</b>	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	9,5
<b>Kokos</b>	100 gr	36	2	6	86	<b>0,0</b>	3,7
<b>Čerstvé d'atle</b>	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	27
<b>Sušené d'atle</b>	50 gr	0,1	0	50	50	<b>0,0</b>	34
<b>Čerstvé figy</b>	100 gr	0,3	33	33	33	<b>0,0</b>	9,5
<b>Sušené figy</b>	50 gr	0,8	-	-	-	<b>0,0</b>	27
<b>Jahody</b>	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	6
<b>Lesné ovocie</b>	50 gr	0,2	-	-	-	<b>0,0</b>	3,4
<b>Kivi</b>	1	0,3	-	-	-	<b>0,0</b>	0,4

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	1,7	1,8	0,1	0,9			18
	18,2	2,0	0,0	3,1	β-karotén	K, Fe, Mn	79
	6,6	0,8	0,0	1,6	β-karotén		29
	10	0,4	0,0	1,2	C	Mn	41
	14	1,8	0,0	2,7	foláty, C	K	60
	21	1,2	2,3	1,1	B6, C	K, Mn	95
	9,5	0,7	0,0	0,7	C		39
	3,7	3,2	0,0	7,3		K	351
	27	1,3	0,0	1,5	C	K	107
	34	1,6	0,0	2		K	576
	9,5	1,3	0,0	1,5	β-karotén		43
	27	1,8	0,0	3,8		K, Fe, Mn	114
	6	0,8	0,0	1,1	C		27
	3,4	1,1	0,0	0,9		K, Cu, Mn	134
	6,2	0,7	0,2	1,1	C	K	29

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Maliny</b>	100 gr	0,3	33	33	33	<b>0,0</b>	4,6
<b>Citróny</b>	1 spr.	Tr	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	0,3
<b>Mandarinky</b>	1	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	5,4
<b>Mango</b>	1	0,3	-	-	-	<b>0,0</b>	26
<b>Jablká</b>	1	0,1	100	0,0	0,0	<b>0,0</b>	12
<b>Melón</b>	200 gr	0,2	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	5,6
<b>Čučoriedky</b>	100 gr	0,2	50	50	Tr	<b>0,0</b>	6,9
<b>Moruše</b>	100 gr	0,2	50	50	Tr	<b>0,0</b>	5,1
<b>Hrušky</b>	1	0,2	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	16
<b>Broskyne</b>	1	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	8,2
<b>Broskyňové jadrá</b>	1	0,2	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	14
<b>Grapefruit</b>	1/2	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	5,4
<b>Slivky</b>	2	0,2	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	8,3
<b>Sušené slivky</b>	50 gr	0,2	Tr	50	50	<b>0,0</b>	17
<b>Čierna ríbezle</b>	100 gr	Tr	Tr	Tr	0,4	<b>0,0</b>	6,6
<b>Hrozno</b>	100 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	15

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	4,6	1,4	0,0	2,5	foláty, C	Mn	25
	0,3	0,1	0,0	0	C		1
	5,4	0,5	0,0	0,8	C		23
	25	1,4	0,6	4,9	β-karotén, C, E	Mn, K	107
	12	0,4	Tr	1,8	C	K	47
	5,6	0,8	0,0	1,4	β-karotén, C	K	26
	6,9	0,6	0,0	1,8	C	Mn	30
	5,1	0,9	0,0	3,1	C, foláty, E	Mn	25
	16	0,5	0,0	3,5	C	K	64
	8,2	1,1	0,0	1,6	C		36
	14	2,1	0,0	1,8	C	K	60
	5,4	0,6	0,0	1	C		24
	8,3	0,5	0,0	1,5	β-karotén	K	34
	17	1,3	0,0	2,8		K, Fe	71
	6,6	0,9	0,0	3,6	C, β-karotén	K	28
	15	0,4	0,0	0,7		K	60

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasýtené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Hroziienka Sultánky</b>	50 gr	0,2	-	-	-	<b>0,0</b>	35
<b>Orechy, semená a slané</b>							
<b>Arašidy</b>	50 gr	23	31	46	18	<b>0,0</b>	6,3
<b>Gaštany</b>	50 gr	14	41	37	19	<b>0,0</b>	18
<b>Sušené ovocie</b>	50 gr	27	27	52	16	<b>0,0</b>	4
<b>Mandle</b>	50 gr	28	25	62	8	<b>0,0</b>	3,5
<b>Oriešky</b>	50 gr	32	10	79	7,5	<b>0,0</b>	3
<b>Orechy</b>	50 gr	34	69	18	8	<b>0,0</b>	1,6
<b>Balené smažené zemiačiky</b>	30 gr	10	15	40	41	<b>0,0</b>	16
<b>Píniové oriešky</b>	50 gr	34	60	20	7	<b>0,0</b>	2
<b>Pistácie</b>	50 gr	28	32	50	13	<b>0,0</b>	4,1
<b>Slničnicové semená</b>	15 gr	7,6	65	21	10	<b>0,0</b>	3
<b>Tekvicové semená</b>	15 gr	7,3	40	25	15	<b>0,0</b>	2,4
<b>Tortilla</b>	30 gr	6,9	30	47	18	<b>0,0</b>	18
<b>Prísady a omáčky</b>							
<b>Ocot</b>	15 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,1

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	35	1	0,0	1		K, Fe	136
	3,1	13	3,2	3,1	B1, B6, foláty, E	Mg, K, P, Cu, Mn	282
	3,5	1	15	2		K	85
	2	11	2	3	E	Mg, K, P, Cu, Mn	304
	2,1	11	1,4	3,7	B2, E	Ca, Mg, K, P, Cu, Mn	306
	2	7,1	1	3,3	B1, B6, foláty, E	K, P, Cu, Mg, Mn	325
	1,3	7,3	0,3	1,8	B1, B6, E	Mg, K, P, Cu, Mn	344
	0,2	1,7	16	1,6	E	K	159
	2	7	0,1	0,9	E	Mg, K, P, Fe, Zn, Cu, Mn	344
	2,8	8,9	1,3	3	B1, E	K, Mg, P, Cu, Mn	301
	0,3	3,2	2,6	1	B1, E	Mg, Fe, Cu, Mn	93
	0,2	3,9	2,3	0,8		K, P, Mg, Fe, Zn, Cu	91
	0,3	2,3	17,7	1,8	E	K, Mn	138
	0,1	0,1	0,0	0,0			3



	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasýtené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Dehydrovaný kokos</b>	25 gr	17	2	6	86	<b>0,0</b>	5
<b>Rajčinový koncentrát</b>	20 gr	0,1	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	2,8
<b>Kečup</b>	15 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	4,3
<b>Kokosové mlieko</b>	100 ml	0,3	Tr	Tr	67	<b>0,0</b>	4,9
<b>Majonéza</b>	100 ml	70	60	23	15	<b>70</b>	31
<b>Majonéza light</b>	100 ml	29	-	-	16	<b>23</b>	8,0
<b>Rajčinový pretlak</b>	15 ml	0,2	50	0,0	0,0	<b>0,0</b>	1
<b>Omáčka pesto</b>	15 ml	7,1	21	47	27	<b>6</b>	0,3
<b>Sójová omáčka</b>	15 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	1,2
<b>Worcesterská omáčka</b>	15 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	2,3
<b>Tuky a oleje</b>							
<b>Maslo</b>	25 gr	20	3,4	25	67	<b>58</b>	Tr
<b>Rastlinný tuk</b>	25 gr	24	34	30	30	<b>0,0</b>	0,0
<b>Masť</b>	25 gr	25	10	44	41	<b>23</b>	0,0
<b>Margarín</b>	25 gr	20	11	41	44	<b>4</b>	0,3
<b>Margarín so 40 % tuku</b>	25 gr	9,7	41	3,7	15	<b>0,0</b>	Tr

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	5	1,3	0,0	-		Mn	171
	2,8	1	0,0	0,6	β-karotén, E	K, Cu	15
	4,1	0,2	0,2	0,1			17
	4,9	0,3	0,0	Tr		Mn	22
	1,4	1,4	0,7	0,0	E		704
	4,9	1,4	2,9	0,0	E		300
	0,9	0,3	0,2	-			7
	0,2	3,1	0,1	-			78
	-	1,3	-	0,0			10
	2,2	0,2	0,1	0,0			10
	Tr	0,1	0,0	0,0	A, D		184
	0,0	0,0	0,0	0,0			221
	0,0	Tr	0,0	0,0			233
	0,3	0,1	0,0	0,0	A, D, E		185
	Tr	Tr	Tr	0,0	A, D, E		86

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Margarín so 60 % tuku</b>	25 gr	15	12	64	20	<b>0,0</b>	0,0
<b>Margarín s olivovým olejom</b>	25 gr	15	18	54	21	<b>Tr</b>	0,3
<b>Margarín so slnečnicovým olejom</b>	25 gr	20	44	32	21	<b>1</b>	0,2
<b>Kukuričný olej</b>	25 gr	25	51	30	14	<b>0,0</b>	0,0
<b>Olivový olej</b>	25 gr	25	10	73	14	<b>0,0</b>	0,0
<b>Slnečnicový olej</b>	25 gr	25	63	20	12	<b>0,0</b>	0,0
<b>Sezamový olej</b>	25 gr	25	44	38	15	<b>0,0</b>	0,0

### Cereálie na raňajky

<b>Paličky z otrúb</b>	30 gr	1,0	40	10	20	<b>0,0</b>	14
<b>Cornflakes (kukuričné lupienky)</b>	30 gr	0,2	50	0,0	0,0	<b>0,0</b>	26
<b>Vločky z otrúb</b>	30 gr	0,6	50	17	17	<b>0,0</b>	21
<b>Müsli</b>	50 gr	3,9	31	46	21	<b>Tr</b>	34
<b>Burizóny</b>	30 gr	0,3	33	33	33	<b>6</b>	27

### Sladidlá & sladkosti

<b>Mliečna čokoláda</b>	25 gr	7,7	4,0	32	60	<b>6,0</b>	14
<b>Práškový ovocný cukor</b>	25 gr	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	25

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	0,0	Tr	0,0	0,0	A, D, E		135
	0,3	0,1	0,0	0,0	A, D, E		137
	0,2	Tr	0,0	0,0	A, D, E		180
	0,0	Tr	0,0	0,0	E		225
	0,0	Tr	0,0	0,0	E		225
	0,0	Tr	0,0	0,0	E		225
	0,0	0,1	0,0	0,0	E		225
	5,7	4,2	8,3	7,3	B1, B2, B6, B12, foláty, D	Mg, K, P, I, Fe, Ca	78
	2,5	2,4	23	0,3	B1, B2, B6, B12, foláty, D	Fe	108
	5,6	3,1	15	3,9	B1, B2, B6, B12, foláty, D	Fe	95
	7,8	5,3	26	3,8	E	Mn, Cu	183
	3,2	1,8	24	0,2	B1, B2, B6, B12, foláty, D	Fe	121
	14	1,9	0,0	0,2			130
	25	0,0	0,0	0,0			96

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasytené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Sladké drievko</b>	25 gr	0,3	-	-	-	<b>0,0</b>	16
<b>Marmeláda</b>	25 gr	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	7,8
<b>Med</b>	25 gr	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	19
<b>Cukor z cukrovej trstiny</b>	25 gr	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	25
<b>Normálny cukor</b>	25 gr	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	26
<b>Bevande alcoliche</b>							
<b>Pivo</b>	175 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	10
<b>Pivo light</b>	275 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	3,5
<b>Guinness</b>	275 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	4,1
<b>Portské</b>	50 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	6,0
<b>Sherry</b>	50 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	3,0
<b>Liehoviny</b>	25 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	Tr
<b>Biele víno sladké</b>	140 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	8,3
<b>Biele víno suché</b>	140 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,8
<b>Červené víno</b>	140 ml	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,3

	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	10	1,4	5,1	0,5		K, Ca, Mg, Fe, Mn	70
	7,8	0,2	0,2	-			30
	19	0,1	0,0	0,0			72
	25	0,0	0,0	0,0			91
	26	0,0	0,0	0,0			99
	-	0,8	-	0,0			112
	-	0,6	-	0,0			77
	4,1	1,1	0,0	0,0			83
	6,0	0,1	0,0	0,0	0		79
	3,0	0,1	0,0	0,0			58
	Tr	Tr	0,0	0,0			48
	8,3	0,3	0,0	0,0			132
	0,8	0,1	0,0	0,0			92
	0,3	0,1	0,0	0,0		Fe	95

	Množstvo	Tuky celkovo (g)	Polyinsaturované %	Monoinsaturované %	Nasýtené %	Cholesterol (mg)	Uhlíhydráty (g)
<b>Nealko</b>							
<b>Rozpustná káva</b>	1 šálka	Tr	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	0,1
<b>Káva (čerstvo pomletá)</b>	1 šálka	Tr	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	0,4
<b>Čaj</b>	1 šálka	Tr	Tr	Tr	Tr	<b>0,0</b>	Tr





	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Škrob (g)	Vláknina (g)	Vitamíny	Minerály	Kalórie
	0,0	0,3	0,1	0,0			2
	0,0	0,4	0,0	0,0			4
	Tr	0,2	0,0	0,0			1

### Legenda



Vápnik = Ca  
 Železo = Fe  
 Fosfor = P  
 Jód = I  
 Horčík = Mg  
 Mangán = Mn  
 Draslík = K  
 Meď = Cu  
 Selén = Se  
 Zinok = Zn  
 Stopové množstvo = Tr






## Omáčky

- 62 Bešamel... bez masla  
Omáčka z červenej čakanky
- 63 Jogurtová omáčka 
- Trapanské pesto 
- 64 Pikantná omáčka  
Janovské pesto 
- 65 Červená omáčka
- 66 Omáčka Tzatziki 
- 67 Neapolská omáčka  
Marináda na zverinu



## Predjedlá

- 70 Zelerové člnky 
- Jablká obalené v slanine 
- 71 Pečený cícer
- 72 Varený losos podávaný za studena  
Lososová terina
- 73 Guacamole  
Terina zo sušenej tresky





## Chlieb

- 76 Chlebové cesto  
Celozrnný chlieb 
- 78 Sezamová žemľa 
- Cibuľový koláč 

## Pizza

- 82 Pizza Margherita 
- 83 Pizza s figami a tymiánom
- 84 Pizza so šalátom 
- 85 Kysnutá pizza so zemiakmi

## Vývary a polievky

- 88 Zeleninový vývar  
Zahustený rybací vývar (Rybací vývar)
- 89 Krémová pórovo-tekvicová 
- polievka
- 90 Zeleninová polievka 
- Krémová polievka z hrášku  
a hlávkového šalátu
- 91 Špenátová polievka
- 92 Hrášková krémová polievka 
- s chobotničkami
- 93 Fazuľková krémová polievka
- 94 Gazpacho zo žltého melóna  
Paradajková krémová polievka 
- 95 Kuraco-morčací vývar





## Cestoviny - ryža

- 98 Špagety v panvici 
- 99 Sardelové špagety s ricottou  
Špagety s cibuľovou omáčkou
- 100 Špagety so surovou šťavou  
Cestoviny (linguine) s lastúrnikmi 
- a cukinami
- 101 Cestoviny penne na spôsob rizota
- 102 Cestoviny so žltou tekvicou  
Studené cestoviny po židovsky 
- 103 Cestoviny so surovými paradajkami
- 104 Cestoviny so sardinkami po sicílsky 
- 105 Plnená paprika
- 106 Plnené baklažány 
- 107 Paradajky s ryžou
- 108 Makaróny s pečenými paradajkami 
- 109 Polenta  
Polentové malé pizze
- 110 Polenta s chobotničkami  
Polenta s malými sépiami
- 112 Ryža s trevijskou čakankou 
- 113 Ryža na orientálny spôsob
- 114 Africká ryža 
- 115 Zelená ryža na studeno 
- 116 Zelené rizoto  
Ryža so šafranom 





## Ryby

- 120 Surová ryba (seviche)  
Surový tuniak
- 121 Tuniak alla puttanesca 
- 122 Nasolený okúň alebo pražma 
- 123 Závitky z tuniaka  
Filety z platesy so zeleninou  
opečenou v panvici
- 124 Grilovaný okúň s omáčkou 
  - zo sušených paradajok a čiernych olív
- 125 Sardelový nákyp 
- 126 Paradajky a cibule plnené 
  - tuniakovým krémom
- 127 Údený mečúň na sicílsky spôsob  
Lososový pstruh s omáčkou Tzatziki
- 128 Nasolený losos
- 129 Sardinky a la pinka 
  - Ryby na izraelský spôsob
- 130 Ostriež s grapefruitom a avokádom  
Paštéta z lososového tuniaka 








## Mäso

- 134 Kurča v omáčke  
Kurča na granátových jablkách
- 135 Kurča na citróne 
- 136 Jarabica na pomarančoch  
Holuby s mrkvovou penou
- 137 Králik v panvici 
- 138 Pečené kozliatko
- 139 Teľacie stehno na pomarančoch 
  - Teľacie Tonné
- 140 Pečená teľacina so slivkami 
- 141 Roštenka na citrusoch

## Strukoviny

- 144 Omeleta s cibuľou, cukinami a sójou  
Hustá šošovicová polievka 
  - s hrebenatkami
- 146 Cícer s cestovinami linguine 
  - Cestoviny s fazuľou
- 148 Pšenica v šaláte 
  - Fazuľový krém s morským d'asom
  - Omáčka pizzaiola s tofu
- 150 Jačmeň so zeleninou
- 151 Vignarola 
  - Divá polievka
- 152 Artičoka plnená sójou

## Zelenina a šaláty

- 156 Miešaný šalát  
Turecký šalát s hrebenatkami
- 157 Červená čakanka s teplou omáčkou 
- 158 Pomarančový šalát 
- 159 Cukinový šalát 
- 160 Opečené cukiny  
Sušené paradajky
- 161 Paradajky s praclíkmi 
- 162 Chrumkavá zelenina 
- 163 Paprika so zemiakmi  
Zemiakový šalát
- 165 Plnené pečené zemiaky 
- 167 Skoré zemiaky na cesnaku 
  - Póry na žeravom uhli

## Dezerty

- 170 Ako ozdobiť korpus pusinkovou  
glazúrou  
Pavlova penová torta
- 171 Penové pusinky 
- 172 Jablkový puding 
  - Varené ovocie
- 174 Pečené jablká 
- 175 Tirolská jablková štrúdlá  
Kakaový koláč vo forme na slivkový  
koláč
- 176 Apple Pie (Jablkový koláč)
- 177 Mandľovo-jablkový zákusok
- 178 Crumble (Omrvinkový koláč)  
Mrkvová torta 
- 180 Americké piškóty
- 181 Broskyňový krém  
Malinová omáčka
- 182 Melón v jogurte 
- 183 Miešaný ovocný šalát s jogurtom  
Lesné ovocie s jogurtom
- 184 Jogurtovo-broskyňová zmrzlina  
Mrazená citrónová dreň
- 185 Jahodový sorbet

## Legenda symbolov

- Vyfotografovaný recept
- Odporúčania
- Poznámky
- Pozor !

## **ĎAKUJEME**

*vedeniu Talianskej kardiologickej spoločnosti  
za to, že nás krok za krokom sprevádzala  
pri písaní tejto knihy.*

*Spoločnosti AstraZeneca, ktorá bojuje  
s kardiovaskulárnymi chorobami nielen  
prostredníctvom výroby účinných liekov,  
ale aj prípravou vzdelávacích materiálov.*

*Paolovi Zappaterrovi za fotografie.*

*Grafickému štúdiu Dal Lago a predovšetkým  
Laure Cesari za grafické spracovanie.*

*Štátnemu odbornému inštitútu pre hotelierske  
a reštauračné služby a profesorovi Carlovi  
Tassinarimu za jeho milú spoluprácu  
a kulinársku pomoc.*

*Susanne Carrari za to, že vo svojom dome  
hostila štáb fotografov.*

*Donate Capuzzo za pomoc v kuchyni.*

*Engelovcom, najmä pani Elde a pánovi Brunovi  
za vypracovanie diabetického obsahu  
pri každom recepte.*