

*Vladimíra Havlová,
MUDr. Petr Wohl*

*K*UCHAŘKA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
ŽLUČNÍKU

133 receptů

© Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, 2008
ISBN 978-80-7021-914-0

OBSAH

Onemocnění žlučníku a žlučových cest	6	Vepřové plátky s olivami	22
Výběr potravin při onemocnění žlučníku a žlučových cest	9	Vepřové po maďarsku	22
Technologie vaření	10	Kotlety v alobalu	23
O receptech	10	Sicilské řízky	23
Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech	11	Balkánské ražniči	24
Polévky	12	Vepřová směs v alobalu	24
Polévka hovězí se zeleninou	12	Vepřové ražniči s koprem	25
Polévka z králíka	12	Hovězí maso	26
Brokolicová se šunkovým salámem	13	Plněné hovězí plátky	26
Celerová s mrkví	13	Hovězí maso s brambory	26
Polévka ze strouhaných brambor	14	Rumunské závitky	27
Drůbeží polévka	14	Hovězí maso se zeleninou a jablky	28
Pekingská polévka	15	Přírodní hovězí roštěnky	28
Mexická vepřová polévka	15	Hovězí na pórku	29
Pórková polévka	16	Svíčkové řezy v bešamelu	29
Jemná polévka s bílkem	16	Hovězí se zelenou fazolkou	30
Tykvová polévka	16	Dušené hovězí se zeleným kořením	30
Bramborová polévka s rajčaty	17	Telecí maso	31
Rýžová polévka	17	Přírodní telecí řízky	31
Rybí polévka	18	Plněné telecí řízky	31
Polévka z mletého masa s bazalkou	18	Telecí medailonky na houbách	32
Čínská hovězí polévka	19	Dušené telecí na zázvoru	32
Maďarská rybí polévka	19	Telecí s pomeranči	32
Vepřové maso	20	Telecí řízek s libečkem	33
Vepřové plátky v zelenině	20	Telecí řízky s lílkem	33
Zapečené vepřové plátky	20	Telecí maso se zeleninou v alobalu	34
Mexické maso	21	Telecí maso s rajčaty a celerem	34
Přírodní kotlety	21	Ryby	35
		Kapr s citronovou omáčkou	35
		Štika s rýží	35

Kapr v rajčatovém protlaku . . .	36	Těstoviny s balkánským sýrem	52
Kapr po jihočesku	36	Zelené nudle	52
Rybí filé na kaparech	36	Kolínka s králíkem	53
Rybí filé po italsku	37	Špagety se zeleninou a libečkem	53
Rybí filé v alobalu	37	Kolínka v pralese	54
Rybí filé na šalvěji	38	Zeleninová jídla	55
Rybí filé se sójovou omáčkou .	38	Fazolkový mozeček	55
Rybí filé s jogurtem	39	Zaděláný pórek	55
Rybí guláš	39	Tykev plněná šunkou	56
Rybí sekaná	40	Růžičková kapusta s masem . .	56
Mořské štiky po orientálsku . .	40	Zapečená růžičková kapusta . .	57
Kuře	41	Topinambury pod peřinou	57
Kuře se zeleninou	41	Dušená mrkev se sýrovou omáčkou	58
Kuře po milánsku	41	Zeleninové saláty	59
Kuřecí paprikáš	42	Salát z červené řepy	59
Kuře v sýrové omáčce	42	Celerový salát	59
Kuře v alobalu	42	Čekankový salát s pomeranči .	60
Kuře po sedlácku	43	Mrkvový salát s jablky a banány	60
Kuře na rozmarýnu	43	Mrkvový salát s rajčaty	60
Kuře po bulharsku	44	Salát z čínské zelní	61
Kuře s bazalkou	44	Mrkvový salát s kokosem	61
Pilaf z kuřete	45	Rajčatový salát se sýrem	62
Guláš z kuřete	45	Salát z lilků	62
Kuře na soli	46	Čínský salát se zeleninou	62
Kuřecí řízky s jablky	46	Sladká jídla	63
Nákypy	47	Rýžový nákyp se švestkami . .	63
Bramborový nákyp s jablky . .	47	Švestkové knedlíky z bramborového těsta	64
Brokolicový nákyp	48	Palačinky s tvarohovým krémem	64
Zeleninový nákyp	48	Nudle s perníkem	65
Rýžový nákyp s masem	49	Tvarohové knedlíky s jogurtem	65
Špenátový nákyp	49	Rýžový pilaf s jablky	66
Těstoviny	50	Bramborová roláda s povidly .	66
Boloňské špagety	50	Nudle s tvarohem	67
Těstoviny s brokolicí	50		
Špagety s kuřetem na rozmarýnu	51		
Makarony s tykví	51		

Moučníky	68	Ovocný kysel s piškoty	74
Meruňkový koláč	68	Jablkový sněhový pohár	
Bublanina s višněmi	68	s jahodami	75
Tvarohový dort pod ledem . . .	69	Salát z jablek	75
Bramborová roláda s tvarohem	70	Pomazánky	76
Švestkový koláč	70	Pomazánka s mrkví	76
Piškotový dort s jahodami	71	Tvarohová pomazánka	
Ovocné saláty a dezerty	72	se šunkou	76
Ovocný salát s fenyklovým		Zeleninové máslo	76
kořenem	72	Bylinkové máslo	77
Tropický salát	72	Brynzová pomazánka	77
Pomeranče s tvarohem	72	Krabí pomazánka	78
Dvoubarevný pudink s ovocem	73	Pomazánka ze žervé a kapary .	78
Ovocná pěna	74	Sýrová pomazánka	78

Onemocnění žlučníku a žlučových cest

V současné době mezi časté civilizační choroby patří onemocnění žlučníku a žlučových cest. Výskyt onemocnění prudce vzrůstá s věkem a je častější u žen než u mužů.

Žlučník je asi 8 cm dlouhý orgán, který se nachází pod pravým obloukem žeberním. Naléhá na spodní část jater a z části je připojen k pobřišnici. Žlučové cesty začínají v játrech. Spojují se do větších větví a ústí do hlavního žlučovodu (ductus choledochus), který pak ústí spolu s hlavním vývodem ze slinivky břišní do dvanáctníku – první části tenkého střeva. Žlučník sbírá a zahušťuje žluč vylučovanou a produkovanou játry. Do žlučníku je směřováno až 80 % vytvořené žluči, 20 % odchází přímo do střeva. Na podnět (potrava, stres, léky) dochází k vylučování žluče do žlučovodů a do střeva. Celý proces tvorby a vylučování žluči slouží k trávení, aktivuje trávicí enzymy a pomáhá rovněž k správnému vstřebání živin a vitamínů (A, D, E, K). Žluč pomáhá i k vylučování látek tělu vlastních a cizích (např. toxinů, kovů, léků atp.).

Nejčastějším patologickým nálezem v oblasti žlučníku a žlučových cest je tzv. cholecystolithiáza a cholelithiáza (žlučové kameny, žlučové konkrementy). Žlučové kameny nejsou příčinou smrti, ale nemocnosti, což v praxi vyžaduje časté ambulantní sledování, časté pobyty v nemocnici a léčbu komplikací onemocnění žlučových cest.

Příčina vzniku žlučových kamenů ještě není přesně známa, ale je popsána celá řada jevů, které jsou spojeny se zvýšenou tvorbou kamenů (obezita, diabetes mellitus, porucha metabolismu tuků, onemocnění jater, cystická fibróza, onemocnění červených krvinek – hemolytické anemie, dietní vlivy s nadbytečným přísunem tuků i sacharidů, některá onemocnění tenkého střeva, onemocnění ledvin).

Podmínkou vzniku žlučových kamenů je proces, při kterém dochází k nasycení žluči produkované játry a tvorbě cholesterolových

krystalů, až po vlastní tvorbu žlučových kamenů. Tento proces je pravděpodobně dán tím, že není zajištěn plynulý tok žluči z jater do žlučníku a do tenkého střeva. Doba, kdy se vytvoří krystaly až po první příznaky onemocnění žlučníku, se odhaduje od 2,8–12,8 roků. Mezi důležitý faktor se počítá i genetická dispozice, kdy i přes důsledný dietní režim dochází k tvorbě kamenů.

Projevy onemocnění žlučníku jsou pestré a zahrnují celou škálu stavů. Většinou jsou „žlučnickové obtíže“ zapříčiněny dietní chybou, tedy požitím nevhodného jídla, velkým množstvím jídla, alkoholem. Jedním z projevů onemocnění žlučníku je tzv. žlučnicková kolika, tedy bolest, kdy dojde k zaklínění žlučnickového kamene v žlučovodech. Záchvaty se dostávají nejčastěji v noci, ale mohou vzniknout kdykoli během dne nejen dietní chybou, ale i fyzickou námahou. Při současné infekci v oblasti žlučových cest může dojít k akutnímu zánětu žlučových cest se žloutenkou, teplotou, třesavkami, zimnicí a bolestmi (cholangitis) nebo k akutnímu zánětu žlučníku (akutní cholecystitis). Při dlouhodobém zánětu žlučníku (chronická cholecystitis) jsou projevy méně výrazné a necharakteristické (nadýmání, pocit plnosti v břiše, tlakové obtíže pod pravým obloukem žeberním, někdy jsou obtíže popisované v oblasti žaludku atp.). Nelze vyloučit ani spojitost mezi chronickým zánětem žlučníku a vznikem zhoubných nádorů žlučníku. Velmi závažnou a život ohrožující komplikací může být akutní zánět slinivky břišní, který se pojeví krutou bolestí v břiše, šířící se do zad a vyžaduje urgentní lékařskou péči. Někdy se obdobně projevují i zhoubné nádory v oblasti žlučových cest a slinivky břišní. Je však také známo, že 60–80 % nemocných se žlučnickovými kameny nemá žádné potíže, většinou je přítomnost kamenů odhalena náhodně při sonografickém vyšetření břicha z jiného důvodu. Asi v 10 % se vyskytují záněty žlučníku bez přítomnosti žlučových kamenů.

Léčebná opatření závisí na správném diagnostickém postupu. V současné době jsou k dispozici moderní vyšetřovací metody, které rozšiřují možnost správné diagnostiky (ultrasonografie, endoskopické metody – endoskopická retrográdní cholangio – pankreatikografie, počítačová tomografie, nukleární magnetická

rezonance, laparoskopické chirurgické techniky a další). Léčba onemocnění žlučníku může být konzervativní (neinvazivní) a řadíme sem především dietní opatření a léčbu léky. Mezi tzv. invazivní léčbu patří metody endoskopické, laparoskopické, litotrypse (tzv. rozpouštění kamenů) a stále standardní chirurgická léčba (laparotomická cholecystektomie).

Význam dietních opatření spočívá spíše v prevenci žlučnickových záchvatů než v prevenci vzniku žlučnickových kamenů. Obecně lze tedy doporučit řadu dietních a vždy individuálních opatření, která budou dále podrobněji rozebrána.

Je vhodné rozdělit stravu do několika denních jídel (tento postup má význam i při redukční léčbě nadváhy) a současně omezit večerní přejídání, které je velmi běžné při současném uspěchaném způsobu života. V rámci prevence tvorby žlučových kamenů je optimální omezit denní přísun tuků, především pak živočišných. Tento postup je vhodný i v prevenci ischemické choroby srdeční, cévních mozkových příhod a obecně v prevenci rozvoje aterosklerózy (kornatění tepen). Své místo má správné technologické zpracování stravy. Každý se žlučnickovými obtížemi by si měl zjistit snášenlivost potravin, protože ne všechny nedoporučené potraviny mohou způsobovat žlučnickové obtíže. Některé potraviny jsou snášeny lépe, jiné ne. Velký význam má dostatečný pitný režim a omezení některých koření. Pro úspěšnost dietních opatření má smysl zapojení celé rodiny do změny stravovacích zvyklostí. Nutné je dlouhodobé dodržování dietních opatření i v období, kdy je nemocný bez obtíží. V den záchvatu a následující dva dny by měl nemocný zůstat na přísné dietě s dostatečným množstvím tekutin (piškoty, suchary, sladký čaj) a měl by se poradit s lékařem.

Onemocnění žlučníku patří k závažné skupině civilizačních chorob a v klinické praxi mohou být důsledky pro nemocné velmi nebezpečné a mohou být spojeny i s ohrožením na životě. Z těchto důvodů je třeba k dietním opatřením přistupovat poctivě, zodpovědně a racionálně.

MUDr. Petr Wohl

Výběr potravin při onemocnění žlučníku a žlučových cest

Potraviny nedoporučené:

vejce jako samostatný pokrm (používáme je pouze v malém množství na přípravu pokrmů), máslo, sádlo, slanina, lůj, tučná masa, vnitřnosti, masové konzervy, tučné uzeniny, šproty, uzené ryby, nakládané ryby, šlehačka, majonéza, tučné sýry (nad 30 % tuku), pивní sýr, syrečky, smetanové jogurty, plnotučné mléko, smetana, zakysaná smetana, luštěniny, paprika, květák, zelí, ledový salát, salátová okurka, česnek, čerstvá cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby, hrušky, meloun, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté buchtý a koláče, alkohol, těžká vína, vícestupňové pivo, káva, chipsy, buráky, vlašské ořechy, slunečnicová semínka, mák, ostré koření (pepř, pálivá paprika, kari, masox, pikantní sójová omáčka, worcesterská omáčka)

Potraviny povolené:

vaječný bílek, rostlinné tuky – oleje (olivový, slunečnicový, sójový nebo kukuřičný), rostlinné ztužené tuky, rostlinná másla s nízkým obsahem tuku, libové vepřové a hovězí maso, libové ryby, kuře, krůta, klokan, králík, telecí, drůbeží salámy, dušená šunka, debrecínka, šunkový salám, netučné mléko, netučný tvaroh, biokys, nízkotučný jogurt, sýry do 30 % tuku, mrkev, celer, petržel, brokolice, kadeřávek, čínské zelí, rajčata, jablka, pomeranče, mandarinky, kiwi, banány, grapefruit apod., starší pečivo, chléb, nekynuté koláče, zelené koření (bazalka, tymián, šalvěj, libeček, dobromysl, meduňka, bobkový list, máta peprná apod.), káva bez kofeinu

Technologie vaření

Povoluje se taková technologie vaření, při které je možno použít co nejmenší množství tuku, nebo tuk zcela vyloučit: vaření, pečení, dušení. Důležitý je i výběr nádob pro přípravu pokrmů. Vhodné jsou nádoby s teflonovým dnem, parní a horkovzdušné hrnce, mikrovlnná trouba, varné sklo, alobal apod.

Nedoporučuje se smažení ani ve fritovacím hrnci.

O receptech

Recepty jsou psány vždy **pro dvě osoby**, pokud není uvedeno jinak u názvu receptu. Výběr potravin a technologický postup vaření odpovídá racionální stravě s ohledem na nutnost omezení těch potravin a koření, které působí dráždění žlučníku a žlučových cest. **Pokud i přesto v receptu najdete potravinu nebo koření, o kterém víte, že vám způsobuje dráždění žlučníku, nahradte je adekvátní, pro vás nedráždivou potravinou nebo kořením anebo zvolte jiný recept. Vybírejte si pokrmy, které odpovídají svým složením a technologickou úpravou vašim zdravotním potřebám.** Pokud potřebujete omezit cukr, můžete ho v některých receptech nahradit náhradním sladidlem. Pokud potřebujete zredukovat váhu, vybírejte si recepty s menší kalorickou hodnotou. Pro usnadnění vážení surovin je možno použít tabulku, podle které je možno převést suroviny na lžíce a lžičky. Je ovšem nutné si ověřit, jaké množství obsahuje vaše lžíce.

Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech

potravina	lžička zarovnaná	lžíce zarovnaná	lžíce vrchovatá
hořčice	3–5	10	25
krupice, kroupy	5	5	5
kečup	5	10–15	–
jogurt	5–9	10–15	30
maizena	5	15	30
máslo	5	10	20–25
mléko	5	15	–
mouka hladká	4–5	8–10	30
mouka hrubá	4–5	10	30
moučka			
bramborová	4–5	12	20
olej	5	10	–
rajský protlak	5	10–15	20–25
rýže	5	15	25
sójová omáčka	5	15	–
strouhanka	3–4	6–8	15–20
těstoviny	5	15	20
ovesné vločky	3–4	8–10	20

*P*OLÉVKA HOVĚZÍ SE ZELENINOU

150 g hovězího masa, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 20 g sušených hub, 20 g květáku, 50 g rajčat, 10 g cibule, petrželka, sůl

Hovězí maso zalijeme vodou, osolíme a vaříme na mírném ohni. Houby na hodinu namočíme, uvaříme doměkka, scedíme a dále budeme používat pouze vývar z hub. Když je maso poloměkké, vyjmeme ho z hrnce, nakrájíme na kostičky, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu, cibuli, vývar z hub a necháme vařit doměkka. Hotovou polévku ozdobíme na talíři nasekanou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

20 g bílkovin, 4 g tuku, 10 g sacharidů,

155 kcal = 650 kJ

*P*OLÉVKA Z KRÁLÍKA

100 g králíčího masa, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 10 g těstovin (vlasové nudle), nové koření, zelená petrželová nať, sůl

Králíčí maso nakrájíme na nudličky a dáme vařit do osolené vody, přidáme očištěnou na kolečka nakrájenou zeleninu, osolíme a okořeníme novým kořením. Vaříme doměkka. Zvlášť uvaříme vlasové nudle, scedíme a propláchneme v horké vodě. Nudle dáme do polévky a prohřejeme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

12 g bílkovin, 4 g tuku, 7 g sacharidů

110 kcal = 460 kJ

*B*ROKOLICOVÁ SE ŠUNKOVÝM SALÁMEM

200 g brokolice, 100 g šunkového salámu, 10 g hladké mouky, sůl

Brokolici rozdělíme na růžičky a vložíme do osolené vroucí vody, přidáme na kostičky nakrájený šunkový salám, osolíme a vaříme doměkka. Zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a necháme mírně povařit.

Jedna porce přibližně obsahuje:

12 g bílkovin, 7 g tuku, 6 g sacharidů

135 kcal = 565 kJ

*C*ELEROVÁ S MRKVÍ

150 g celeru, 100 g mrkve, 10 g hladké mouky, petrželová nať, sůl

Očištěný a omytý celer nakrájíme na kostičky, uvaříme doměkka v osolené vodě a rozmixujeme. Přidáme nahrubo nakrájenou mrkev a povaříme. Mouku rozmícháme v 1 dcl vody, za stálého míchání vlijeme do polévky a povaříme. Do hotové polévky přidáme najemno nakrájenou zelenou petrželku.

Jedna porce přibližně obsahuje:

2 g bílkovin, 0,5 g tuku, 15 g sacharidů

70 kcal = 290 kJ

Vepřové maso

*V*EPŘOVÉ PLÁTKY V ZELENINĚ

200 g (2 plátky) libového vepřového masa, 30 g mrkve,
20 g zelených fazolek, 20 g oleje, 15 g hladké mouky, sůl

Vepřové maso po okrajích několikrát nařízneme, zlehka naklepeme, osolíme, poprášíme moukou a opečeme na oleji v teflonové pánvi. Zeleninu očistíme, nakrájíme na malé kostičky a v malém množství vody předvaříme. Potom zeleninu dáme na opečené kotlety, mírně podlijeme a zvolna dusíme doměkka.

Jedna porce přibližně obsahuje:

20 g bílkovin, 25 g tuku, 9 g sacharidů

340 kcal = 1420 kJ

*Z*APEČENÉ VEPŘOVÉ PLÁTKY

200 g (2 plátky) libového vepřového masa, 200 g vařených
brambor, 30 g cibule, 20 g oleje, 10 g hladké mouky,
40 g 30% tvrdého sýru, rozmarýn, sůl

Vepřové plátky několikrát nařízneme, zlehka naklepeme, osolíme, poprášíme moukou a opečeme na oleji v teflonové pánvi. Přidáme na plátky nakrájenou cibuli a zlehka osmahneme. Do pekáčku vložíme opečené kotlety s cibulí, poklademe silnějšími plátky vařených brambor, osolíme, posypeme rozmarýnem, podlijeme mírně vodou, posypeme strouhaným sýrem a dáme do trouby zapéci.

Jedna porce přibližně obsahuje:

28 g bílkovin, 27 g tuku, 27 g sacharidů

460 kcal = 1920 kJ

MEXICKÉ MASO

200 g libového vepřového masa, 100 g rajčatového protlaku, 50 g cibule, 10 g hladké mouky, 20 g oleje, 2 g drceného kmínu, dobromysl, sůl

Promícháme rajský protlak, drobně nasekanou cibuli, hladkou mouku, olej, sůl, dobromysl, kmín a vodu. Kotlety nakrájíme na kostičky, dáme do misky, zalijeme nálevem a necháme do druhého dne marinovat. Druhý den přendáme do kastrolu, přikryjeme pokličkou a pomalu dusíme, až je maso měkké. Pokud se maso připaluje, podlijeme jej vodou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

21 g bílkovin, 24 g tuku, 17 g sacharidů

340 kcal = 1550 kJ

PŘÍRODNÍ KOTLETY

200 g vepřových kotlet, 10 g hladké mouky, 20 g oleje, 15 g rajčatového protlaku, citronová šťáva, sůl

Kotlety zlehka naklepeme, osolíme a opečeme na oleji v teflonové pánvi. Potom kotlety vyjmeme a dáme do tepla. Šťávu zaprášíme moukou, trochu oprašíme, zalijeme studenou vodou, přidáme rajčatový protlak a povaříme. Nakonec zakapeme citronovou šťávou. Opečené kotlety dáme na talíř a přelijeme šťávou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

19 g bílkovin, 24 g tuku, 5 g sacharidů

430 kcal = 1800 kJ

PLNĚNÉ HOVĚZÍ PLÁTKY

200 g hovězího masa (2 plátky), 20 g oleje, 50 g cibule,
50 g mrkve, 50 g šunky, 10 g hladké mouky, 4 lístky máty peprné,
sójová omáčka, sůl

Mrkev a šunku nakrájíme na hranolky. Hovězí plátky naklepeme, osolíme a pokapeme sójovou omáčkou. Na okraj plátků dáme hranolek mrkve, šunky a 2 lístky máty peprné. Plátky zarolujeme a převážeme nití. Na oleji v teflonové pánvi zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme závitky a orestujeme. Pak maso podlijeme vodou a dusíme doměkka. Maso vyjmeme, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, orestujeme, podlijeme vodou, rozšleháme a povaříme. Hovězí závitky zbavíme nití, přidáme do omáčky a prohřejeme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

28 g bílkovin, 16 g tuku, 12 g sacharidů

305 kcal = 1275 kJ

HOVĚZÍ MASO S BRAMBORY

200 g hovězího masa (2 plátky), 20 g oleje, 50 g cibule,
400 g brambor, 20 g rajčatového protlaku, 1 kostka hovězího
vývaru, 20 g hladké mouky, zelená petrželka, sůl

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli. Hovězí plátky naklepeme, osolíme, přidáme k cibuli a opečeme v teflonové pánvi z obou stran. Podlijeme vývarem, přidáme rajčatový protlak a dusíme téměř doměkka. Pak přidáme brambory nakrájené na kostičky a do-

dusíme. Nakonec vše zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a povaříme. Na talíři ozdobíme jemně nakrájenou zelenou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

28 g bílkovin, 15 g tuku, 56 g sacharidů

470 kcal = 1965 kJ

*P*UMUNSKÉ ZÁVITKY

200 g zadního hovězího masa (2 plátky), 50 g šunkového salámu, 50 g cukety, 1 nízkotučný trojúhelníček, 50 g cibule, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, 1 lžíce kečupu, sůl

Maso nakrájíme na plátky, naklepeme, osolíme a potřeme kečupem. Na každý plátek dáme kousek salámu, cukety, půlku trojúhelníčku. Plátky svineme, zajistíme párátky. Na oleji v teflonové pánvi zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme závitky, opečeme je ze všech stran, podlijeme vodou, přiklopíme a dusíme. Během dušení závitky obracíme a podléváme. Měkké závitky vyjmeme. Šťávu vysmahneme na tuk, zaprášíme moukou, rozředíme vodou, promícháme a povaříme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

30 g bílkovin, 22 g tuku, 12 g sacharidů

365 kcal = 1525 kJ

PŘÍRODNÍ TELECÍ ŘÍZKY

200 g (2 plátky) telecí kýty, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, sůl

Naklepané telecí řízky osolíme a zprudka opečeme na oleji v teflonové pánvi. Řízky pak vyjmeme a olej po opékání zaprášíme moukou, opečeme, podlijeme vodou a povaříme. Řízky vložíme zpět a prohřejeme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

25 g bílkovin, 13 g tuku, 15 g sacharidů

280 kcal = 1170 kJ

PLNĚNÉ TELECÍ ŘÍZKY

200 g (2 plátky) telecí kýty, 50 g patisonu, 2 plátky 30% tvrdého sýru, 2 plátky šunky, 10 g hladké mouky, 20 g oleje, tymián, sůl

Telecí řízky naklepeme, osolíme, položíme na ně plátky šunky, plátek sýru, hranolek patisonu a posypeme špetkou tymiánu. Pak řízky zarolujeme a zajistíme špejlí, aby se nerozbalily. Naplněné řízky poprášíme moukou, prudce opečeme na oleji v teflonové pánvi z obou stran, podlijeme vodou a dusíme doměkka.

Jedna porce přibližně obsahuje:

33 g bílkovin, 17 g tuku, 9 g sacharidů

320 kcal = 1340 kJ

TELECÍ MEDAILONKY NA HOUBÁCH

250 g telecí kýty, 20 g hladké mouky, 10 g sušených hub,
20 g oleje, zelená petrželka, sůl

Sušené houby na hodinu namočíme, uvaříme doměkka, scedíme a dále budeme používat pouze vývar. Maso nakrájíme na nudličky, osolíme, poprášíme moukou a prudce opečeme na oleji v teflonové pánvi. Přidáme vývar z hub, zalijeme vodou a dusíme doměkka. Nakonec přidáme najemno nakrájenou zelenou petrželku a dochutíme solí.

Jedna porce přibližně obsahuje:

27 g bílkovin, 13 g tuku, 12 g sacharidů

270 kcal = 1130 kJ

DUŠENÉ TELECÍ NA ZÁZVORU

200 g telecí kýty, 20 g oleje, 30 g cibule, 50 g mrkve, 50 g celeru,
20 g petržele, 100 g bílého netučného jogurtu, zázvor, saturejka, sůl

Telecí maso nakrájíme na menší kostky, osolíme, opečeme na oleji v teflonové pánvi. Potom přidáme drobně nakrájenou cibuli, zpěníme, přimícháme očištěnou kořenovou zeleninu nakrájenou na kostičky, špetku zázvoru a saturejky, osmahneme, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Do hotového pokrmu přimícháme jogurt a prohřejeme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

26 g bílkovin, 14 g tuku, 16 g sacharidů

295 kcal = 1230 kJ

TELECÍ S POMERANČI

250 g telecí kýty, 20 g oleje, 40 g cibule, 15 g hladké mouky,
100 g pomeranče, zelená petrželová nať, sůl

Na oleji zpěníme najemno nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené maso na menší kostky, osolíme a v teflonové pánvi opečeme. Pak

KAPR S CITRONOVOU OMÁČKOU

300 g kapra, 15 g hladké mouky, 20 g oleje, 20 g cibule, citronová, šťáva, sůl

Připravené porce kapra osolíme, pokapeme citronovou šťávou a necháme chvíli odležet. Potom porce po obou stranách opečeme na oleji v teflonové pánvi, podlijeme vodou a necháme asi 15 minut dusit. Porce kapra vyjmeme, dáme do tepla, zbylou šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, opražíme, zředíme studenou vodou a povaříme. Dochutíme solí, citronovou šťávou a necháme přejít var. Šťávu přecedíme a na talíři porce kapra přelijeme omáčkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

25 g bílkovin, 16 g tuku, 6,5 g sacharidů

270 kcal = 1130 kJ

ŠTIKA S RÝŽÍ

250 g štiky, 10 g hladké mouky, 20 g oleje, 100 g rýže, 100 g netučného jogurtu, mletá červená paprika, 40 g cibule, sůl

Porce štiky osolíme, obalíme v mouce, do které jsme zamíchali červenou mletou papriku. Do mísy z varného skla dáme olej, na kterém krátce opečeme porce štiky. Štiku vyndáme a na oleji po štice osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli. Pak přidáme spařenou rýži, zalijeme ji asi 2 dcl vody, aby voda byla asi 1 cm nad rýží, osolíme, na rýži položíme porce štiky a vše zalijeme jogurtem. Dusíme doměkka.

Jedna porce přibližně obsahuje:

31 g bílkovin, 12 g tuku, 50 g sacharidů,

430 kcal = 1800 kJ

*K*APR V RAJČATOVÉM PROTLAKU

300 g kapra, 100 g bílého netučného jogurtu, 2 lžice rajského protlaku, mletá červená paprika, zelená petrželová nať, 2 plátky citronu, sůl

Porce kapra osolíme a dáme do mísy z varného skla. Rajčatový protlak smícháme s jogurtem, solí, mletou červenou paprikou a posekanou zelenou petrželovou natí. Touto směsí zalijeme porce kapra a pečeme v troubě. Pokud se maso připéká, podlijeme ho mírně vodou. Na talíři porce kapra zdobíme kolečkem citronu.

Jedna porce přibližně obsahuje:

30 g bílkovin, 7 g tuku, 10 g sacharidů

220 kcal = 920 kJ

*K*APR PO JIHOČESKU

300 g (2 porce) kapra, 20 g oleje, 400 g brambor, 30 g cibule, 200 g bílého netučného jogurtu, zelená petrželová nať, mletá červená paprika, sůl

Porce kapra osolíme. Ve varné zapékačímísece osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené brambory, osolíme a zamícháme. Na brambory položíme připravené porce kapra, posypeme petrželovou natí, mletou červenou paprikou a zalijeme jogurtem. Pečeme v troubě asi 25 až 30 minut.

Jedna porce přibližně obsahuje:

35 g bílkovin, 21 g tuku, 54 g sacharidů

545 kcal = 2280 kJ

*R*YBÍ FILÉ NA KAPARECH

250 g rybího filé, 50 g cibule, 20 g oleje, 50 g kaparů, mletý kmín, sůl

Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl

*K*UCHAŘKA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
ŽLUČNÍKU

133 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2008 jako svou 802. publikaci

Vydání druhé. Stran 80

Odpovědná redaktorka Blanka Koutská

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena 98 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-914-0