

Obsah

Úvod	4
Sedmero rad pro zdravý životní styl s krabičkováním	5
Základní „tukožroutské“ potraviny.....	6
Ananas	6
Avokádo	6
Banány	8
Borůvky	8
Brokolice.....	9
Broskev.....	10
Brusinky.....	10
Citron	10
Červená řepa	11
Česnek.....	11
Dýně.....	12
Granátové jablko.....	12
Grapefruit.....	13
Hlíva ústřičná.....	13
Houby.....	14
Chilli papričky	14
Chřest	15
Jablka.....	15
Jablečný ocet.....	16
Jahody	16
Kedlubna.....	17
Křen.....	18
Kustovnice čínská (goji)	18
Kysané zelí	18
Luštěniny	19
Meloun.....	21
Meruňky	22
Mořské plody	22
Mrkev	23
Ovesné vločky	23
Rajče	24
Syrovátka	25
Zázvor	25
<i>Potraviny s velkým množstvím bílkovin.....</i>	<i>26</i>
<i>Semínka</i>	<i>28</i>
<i>Ořechy.....</i>	<i>31</i>
<i>Bylinky na trávení i hubnutí.....</i>	<i>32</i>
<i>Koření.....</i>	<i>34</i>
Týdenní tukožroutská „dieta“ - ano či ne?.....	36
Pitný režim	37

Sladké snídaně a svačiny 39

Snídaně z ovesných vloček, jablka a oříšků.....	39
Tvaroh se štrúdlovou chutí.....	39
Tvaroh s lesními plody.....	39
Ovoce se sladkou avokádovo-makovou pomazánkou	40
Sušenky s banánovo-avokádovou pomazánkou.....	40
Ananasový krém.....	40
Ovocný salát.....	40
Mrkvový salát s jablky a ořechy.....	40
Ovocný salát s jablečným džusem.....	41
Mrkvový salát s ananasem.....	41
Banánovo-kokosové lívanečky.....	41
Ovesné lívanečky s banánem	41
Jablíčkové lívanečky z ovesných vloček	42
Banánový dortík z mikrovlnky	42
Štrúdlíkový dortík z mikrovlnky	42
Banánový dortík s avokádem.....	43
Ovesná kaše s ořechy	43
Ovesná kaše s ovocem	43
Snídaně ze skleničky s jablky a skořicí.....	43
Snídaně ze skleničky se sušenými meruňkami a zázvorem	44
Snídaně ze skleničky s ananasem	44
Snídaně ze skleničky s banánem a drobným ovocem.....	44
Pohanková kaše s banánem.....	44
Müsli kaše s banánem	45
Kuskus se skořicí, mandlemi a rozinkami.....	45
Kuskus s jablíčky a kokosem	45
Kuskus s mákem	45
Křupavé domácí müsli.....	46
Domácí zapékané müsli do zásoby	46
Kokosové tyčinky s jablky	46
Domácí ovocné müsli tyčinky	47
Jahodová granola	47

Slané snídaně a svačiny 48

Chléb s avokádem, šunkou a vejcem	48
Žitný toastík s řepovou pomazánkou	48
Omeleta ze zbylých bílků.....	48
Omeleta s brokolicí	49
Špenátová omeleta s červenou řepou.....	49
Talířek s červenou řepou	49
Roláda z červené řepy s přírodním sýrem a ořechy.....	50
Mozzarella s čerstvou zeleninou a ananasem	50
Vejce plněná pikantní avokádovou pomazánkou.....	50
Avokádo plněné vejcem.....	51
Špízky caprese s cherry rajčátky a mozzarellovými kuličkami.....	51
Mrkvové placičky.....	51
Lívanečky z červené řepy.....	51

Pomazánky 52

Tvarohová pomazánka s avokádem	52
Jednoduchá pomazánka z avokáda s česnekem	52
Ostrá avokádová pomazánka s lučinou a česnekem	52

Avokádová pomazánka s paprikou	53
Rajčatový „tatarák“ s avokádem	53
Pikantní pomazánka z pečeného lilku s avokádem	53
Avokádová pasta	54
Mexické guacamole	54
Pomazánka z avokáda a kuřecího masa	54
Pomazánka z avokáda s vejci	55
Rybičková pomazánka s avokádem	55
Brokolicová pomazánka	55
Brokolicová pomazánka s tvarohem	55
Brokolicová pomazánka se sýrem a česnekem	56
Vajíčková pomazánka s brokolicí	56
Pomazánka z cizrny a zázvoru	56
Pikantní pomazánka z cizrny s hráškem a chilli papričkou	57
Hummus s červenou řepou	57
Pomazánka z červené řepy s křenem	57
Pomazánka z červené řepy s ořechy	57
Pomazánka se syrovou červenou řepou a sýrem	58
Pomazánka se syrovou červenou řepou a celerem	58
Pomazánka z naložené červené řepy s lučinou	58
Česneková pomazánka z červené řepy	58
Česneková pomazánka z cukety a paprik	59
Pikantní česneková pomazánka se sardelovou pastou	59
Česneková pomazánka se sýrem a mrkví	59
Pikantní česneková pomazánka	59
Ostrá vajíčková pomazánka	60
Zelený ďábel	60
Pomazánka z hlívy ústřičné	60
Křenové máslo	60
Jednoduchá křenová pomazánka	61
Tvarohová pomazánka s křenem a jablky	61
Křenová pomazánka se šunkou	61
Ořechová pomazánka s křenem	61
Tvarůžkový „tatarák“	62
Zeleninový „tatarák“	62
Mrkvová pomazánka s vajíčky a pažitkou	62
Mrkvová pomazánka se zakysanou smetanou	62
Falešná humrová pomazánka z mrkve	63
Celerová pomazánka s mrkví a křenem	63
Pomazánka ze sterilovaného zelí	63
Pomazánka z kysaného zelí se šunkou a vejci	63
Papriková pomazánka	64
Rajčatová pomazánka na toasty	64
Pomazánka tzatziki	64
Ďábelská pomazánka z rybiček v tomate	64
Pomazánka z rybiček a leča	65
Lososový „tatarák“	65
Nepřavá humrová pomazánka	65
Pomazánka z krabích tyčinek s ananasem	65
Pomazánka z krabích tyčinek se zeleninou	66
Krevetová pomazánka	66
Krevetková pomazánka se sýrem	66
Pomazánka z uzeného tofu	66

Saláty.....	67
Zeleninový salát s jogurtem	67
Zeleninový salát s pikantní zálivkou.....	67
Teplý zeleninový salát	67
Protichřipkový salát	68
Zdravý salát.....	68
Salát s avokádem a ananasem	68
Zdravý salát s krevetami a avokádem	68
Avokádový salát s cuketou a burskými oříšky	69
Tuňákový salát s avokádovým dresinkem.....	69
Salát s lososem a avokádem	70
Ředkvičkový salát s avokádem.....	70
Brokolicový salát s krabími tyčinkami.....	70
Brokolicový salát s kuřecím masem a křenem	71
Brokolicový salát s mrkví	71
Celerový salát.....	71
Celerový salát se zeleninou, jablky a ořechy	72
Salát z červené řepy s jablky	72
Salát z červené řepy s brusinkami	72
Červená řepa s mrkví a kukuřicí	73
Salát z červené řepy se zázvorem.....	73
Salát z červené řepy s fazolemi.....	73
Salát z červené řepy s nivou	73
Salát ze syrové červené řepy s česnekem	74
Pikantní salát z červené řepy	74
Salát z červené řepy s lučinou a zázvorem	74
Salát z červené řepy se sýrem	74
Salát ze sterilované červené řepy se šunkou a vejci.....	75
Teplý kuřecí salát s brokolicí a červenou řepou.....	75
Kedlubnový salát s praženými lískovými oříšky	75
Kedlubnový salát s křenem	76
Mrkev s křenem a jogurtem.....	76
Mrkvový salát s jablkem a křenem.....	76
Mrkvový salát s vajíčky a cherry rajčátky	76
Pikantní mrkvový salát s klíčky	77
Rajčatový salát s česnekem.....	77
Jednoduchý salát z cherry rajčátek.....	77
Zdravý rajčatový salát	77
Letní salát z rychlokvašek.....	78
Paprikový salát.....	78
Ledový salát s česnekem	78
Zelný salát s jablky, sýrem a ořechy.....	78
Zelný salát s křenem.....	79
Zelný salát s kyselými okurkami	79
Zelný salát s červenou řepou.....	79
Salát z kysaného zelí s jablkem	79
Salát z kysaného zelí s mrkví.....	79
Salát z kysaného zelí s křenem.....	80
Salát z kysaného zelí s okurkou a brusinkami	80
Pikantní salát z kysaného zelí	80
Salát z čínského zelí.....	80
Hlávkový salát s jogurtovým kečupem	81
Salát z červené řepy s křenem a ořechy.....	81

Špenátový salát s česnekovými lupínky	81
Fazolky s křenem a se zakysankou	81
Čočkový salát	82
Čočkový salát s kysaným zelím	82
Hlívový salát s rajčaty	82
Hlívový salát s cibulkou	82
Hlívový salát se zeleninou	83
Hlívový salát s jogurtem a křenem	83
Lilkový salát s houbami	83
Houbový salát s fetou	83
Pikantní párková směs	84
Pikantní salát z rýžových nudlí	84
Těstovinový salát s tuňákem	84
Pikantní salát z krabích tyčinek	85
Krabí salát s česnekem	85
Zeleninový salát s krevetami	85
Kuskusový salát s krevetkami	85

Polévky **86**

Studená zeleninová polévka	86
Gaspačo	86
Studená okurková polévka s česnekem	86
Studená zelná polévka	87
Studená avokádová polévka s rajčatovou šťávou	87
Studená avokádová polévka s jogurtem	87
Tukožroutská polévka	87
Pikantní zeleninová polévka	88
Avokádová polévka s rybími knedlíčky	88
Brokolicový krém	88
Brokolicová polévka s avokádem	89
Cibulačka pro flamendry	89
Cibulačka s rajčaty a křenem	89
Zeleninový boršč	90
Polévka z červené řepy s jogurtem	90
Bramborová polévka s červenou řepou a křenovými knedlíčky	90
Kefírová polévka s řepou a okurkou	91
Polévka z červené řepy s fenyklem	91
Dýňová polévka s kokosovým mlékem a sezamovými semínky	91
Pikantní dýňová polévka s kari kořením	92
Mrkvová polévka s vločkami	92
Mrkvová polévka se zázvorem	92
Vajíčková polévka s mrkví	93
Mrkvová polévka se zeleninou a hlívou ústřičnou	93
Polévka z čerstvých rajčat	93
Pikantní rajčatová polévka s vločkami	94
Rajčatová polévka s paprikou a perníkem	94
Rajčatová polévka s česnekem a mozzarellou	94
Zelnice	95
Zelnice s paprikami a rajčaty	95
Kyselica	95
Houbová česnečka	96
Polévka z hlívy ústřičné	96
Hlívová česnečka	96

Polévka ze syrovátky	96
Kmínová polévka.....	97
Asijská polévka se skleněnými nudlemi	97
Čínská kuřecí polévka.....	98
Rajská kuřecí polévka	98
Čínská kuřecí houbová polévka.....	98
Rybí polévka s kysaným zelím	99
Krevetová polévka	99
Chřestový krém s krevetkami	99
Hrášková polévka s vločkami	100
Pikantní cizrnová polévka.....	100
Hrstková polévka.....	100
Čočková polévka se zelím	101
Čočková polévka s houbami a česnekem	101
Rychlá polévka z červené čočky	101
Polévka z červené čočky s mrkví a rajčaty.....	102
Pikantní polévka z červené čočky s rajčaty	102
Polévka z bílých fazolí s mozzarellou	102

Zeleninové a luštěninové pokrmy 103

Vařená brokolice se sýrem.....	103
Vařená brokolice s rajčatovou majonézou.....	103
Brokolice v trojobalu pečená v troubě	104
Pikantní brokolice s chilli papričkou	104
Pikantní pečená brokolice	104
Brokolicový koláč se šunkou a sýrem	105
Brokolicový koláč s kuřecím masem.....	105
Brokolice s rýží a žampionovou omáčkou.....	105
Pečené brokolicové karbanátky	106
Brokolicové placičky s kuskusem	106
„Bramboráky“ z červené řepy	106
Řepové karbanátky	107
Placičky z červené řepy a cukety	107
Cizrnové placičky se zeleninou.....	107
Dýňové placičky	107
Pečená dýně s cibulí a bramborami	108
Hrách se zelím	108
Mrkev zapečená s česnekem a bylinkami.....	108
Pepřové mrkvičky	109
Mrkev s červenou čočkou.....	109
Celerový nákyp s mrkví.....	109
Grilovaná rajčata	109
Houbová rajčata.....	110
Rajčata plněná hlívou.....	110
Zapečená rajčata plněná listovým špenátem a vejci	110
Červená čočka s rajčaty	111
Fazolky s rajčaty.....	111
Pikantní lilek zapečený s rajčaty a chilli papričkou.....	111
Cuketové nudle s cherry rajčátky	112
Zeleninová směs s kysaným zelím.....	112
Zelný bramborák.....	112
Zelné placky s kukuřicí.....	112
Pečené zeleninové placky s pohankou	113

Čínská zeleninová směs se sójovými kostkami	113
Restovaná zelenina po indicku	113
Zapečená zelenina	114
Tortilly s fazolovou směsí	114
Plněné žampionové hlavičky s mozzarellou	114
Pečená bramborová směs	115
Zeleninová směs se žampiony	115
Špenátové rizoto se žampiony	115

Těstoviny..... 116

Pikantní těstoviny s česnekem a petrželkou	116
Česnekové špagety se sýrem	116
Těstoviny se žampiony a sýrovou omáčkou	116
Těstoviny se šunkou a jogurtovou omáčkou	117
Těstoviny s avokádovou omáčkou a parmezánem	117
Těstoviny se špenátem a avokádem	117
Těstoviny s kuřecím masem a brokolicí	118
Těstoviny zapečené se šunkou a brokolicí	118
Těstoviny zapečené s brokolicí, žampiony a sýrem	118
Pikantní cukety v těstovinách	119
Nudle zapečené s cuketou	119
Těstoviny s dýňovou omáčkou	119
Špagety s omáčkou z čerstvých rajčat	120
Těstoviny s pikantní rajčatovou omáčkou	120
Špagety po mexicku	120
Těstoviny se zeleninou	121
Zelný nákyp se šunkou	121
Vřeténka se zelím	121
Zapečené těstoviny s mletým krutím masem a se zelím	121
Těstoviny s krabími tyčinkami nebo rybami	122
Špagety s čínskou omáčkou	122
Čínské nudle se zelím	122
Čínské kuřecí nudle	123
Rýžové nudle se zeleninou	123

Rýže, kuskus..... 124

Pikantní rýže se zeleninou	124
Rizoto s červenou řepou a semínky	124
Kuskus s hlívou	125
Pikantní kuskus se zázvorem	125
Kuskus s grilovanou zeleninou a ořechy	125
Pohankoto	126
Polenta zapečená s rajčaty a mozzarellou	126
Bulgur s hlívou ústřičnou	126
Pikantní tarhoňa s kuřecím masem	127
Quinoa mnoha barev a chutí	127

Kuřecí a krutí maso..... 128

Kuřecí plátky s ananasem a kari kořením	128
Kuřecí prsíčka s mandlemi a ananasem	128
Kuřecí (krutí) špíz s ananasem	128
Červené kuřecí (krutí) špízy na jogurtu	129

Kuřecí (krůtí) plátky s brokolicí	129
Kuřecí (krůtí) plátky s brokolicí zapečené s vejci.....	129
Pikantní kuřecí (krůtí) kostky	130
Kuřecí (krůtí) hranolky s křenovým přelivem.....	130
Kuřecí (krůtí) řízky zapečené s křenem.....	130
Kuřecí (krůtí) prsa s křenem v alobalu	131
Pikantní kuřecí (krůtí) nugetky s dipem	131
Kuřecí (krůtí) palivec	131
Pikantní kuřecí (krůtí) nudličky s paprikami	132
Pikantní kuřecí (krůtí) směs	132
Kuřecí (krůtí) čína	132
Čínský šleh	133
Kuřecí (krůtí) prsa na chilli.....	133
Kuřecí (krůtí) nudličky na zázvoru.....	133
Kuřecí (krůtí) prsíčka na zelí	134
Kuřecí paličky na zelí	134
Kuře pečené na bramborách a na zelí.....	134
Kuře se zeleninou v alobalu.....	135
Ďábelské kuře.....	135
Nezapomenutelné kuře.....	135
Křehké kuřátko s česnekem	135
Kuřecí segedín.....	136
Kuřecí křídélka v dobré omáčce	136
Křídélka v jogurtové marinádě.....	136
Kuřecí křídélka se zelím	137
Kuřecí (krůtí) játra s pórkem	137
Kuřecí (krůtí) játra s jablky	137

Vepřové maso **138**

Vepřové nudličky s kuskusem.....	138
Vepřová panenka plněná mozzarellou a sušenými rajčaty	138
Vepřové medailonky z panenky na mrkvi.....	139
Masové hranolky se zeleninou.....	139
Vepřové nudličky s hlívou	139
Sladkokyselé vepřové maso	140
Dietní segedínský guláš	140

Hovězí maso..... **141**

Grilované roštěnky	141
Roštěnky s křenem	141
Hovězí plátky v česnekové nakládací směsi	141
Hovězí plátky v medové marinádě.....	142
Hovězí plátky se zázvorovou mrkví	142
Hovězí závitky s křenem.....	142
Pikantní roštěnky	143
Jednoduchý guláš s lečem.....	143
Pikantní hovězí nudličky	143

Králík..... **144**

Králík na čínský způsob.....	144
Pikantní králičí nudličky	144
Králičí stehna na zelenině.....	144
Králičí nudličky na houbách.....	145

Králík pečený v pikantní česnekové marinádě	145
Králík pečený v česnekovém nálevu	145
Králík pečený na cibuli a na houbách	146
Králík na zelí	146
Králík dušený s křenem	146

Ryby a mořští živočichové..... 147

Ryba v pikantní omáčce.....	147
Pečený amur se zelím.....	147
Grilovaný pstruh	148
Grilované filátko ze pstruha s avokádovo-mangovou omáčkou	148
Treska s křenem a červenou řepou.....	149
Maréna s pikantní omáčkou.....	149
Ryba na houbách a rajčatech.....	150
Rybky na leču	150
Rybí filé na zelí.....	150
Filé zapečené s lečem a jogurtovou zálivkou	150
Rybí filé na kečupu s křenem	151
Ďábelské filé	151
Krevety s česnekem	151
Grilovaný krevetkový špíz.....	151
Krevety na víně	152
Marinované krevety	152
Tuňák s fazolemi.....	152

Přílohy..... 153

Česneková bagetka	153
Bulky z cottage	153
Slaný mrkvový chlebík se semínky	153
Brokolicová rýže	154
Barevná rýže.....	154
Těstoviny z červené čočky	154
Vaječné knedlíky.....	154
Hrníčkové zeleninové knedlíky	154
Hrníčkové mrkvové knedlíky	155
Mrkvové knedlíčky nejen do polévky.....	155
Knedlík z ovesných vloček se zeleninou.....	155
Polentové knedlíky s chia semínky	156
Dýňové halušky	156
Pálivé brambory s česnekem	156
Myši.....	156
Šťouchané brambory se zelím a šunkou	157
Bramborový salát s avokádovou majonézou.....	157
Pikantní batátové hranolky	157
Pikantní pečená mrkev	158
Protiupíří mrkvová příloha	158
Žampionová mrkev	158
Kořeněné řepové plátky	159
Pečená červená řepa	159
„Zelí“ z červené řepy	159
Kedlubnové „zelí“ s jablky.....	160
Celer zapékaný s rajskou omáčkou	160
Míchaná zelenina.....	160

Pro zpestření chuti.....	161
Polníčkové pesto s ořechy.....	161
Jogurtovo-česnekový dip.....	161
Jogurtový dip s pažitkou.....	161
Zeleninový dip.....	162
Česnekový dip s okurkou.....	162
Koprovo-česnekový dip.....	162
Křenový dip.....	162
Zázvorový dip.....	162
Dip z červené řepy.....	162

Chuťovky.....	163
Zeleninové chipsy k televizi.....	163
Zeleninové chipsy.....	163
Hlívové škvarky.....	163
Cizrnové „oříšky“.....	164
Cuketová kolečka s jogurtovým dipem.....	164
Dýňová semínka na chroupání.....	164
Pikantní mrkvové chipsy s petrželkou.....	164
Chipsy ze sušených jablek.....	164
Proti chuti na sladké.....	164

Dezerty, poháry a jiné sladkosti.....	165
Čokoládovo-avokádový pudink.....	165
Avokádový pudink s kešu oříšky.....	165
Avokádový krém s banánem a chia semínky.....	166
Chia pudink s ovesnými vločkami.....	166
Chia pudink s ovocem.....	166
Chia pudink s jahodami a medem.....	166
Chia pudink z kokosového mléka.....	167
Chia pudink s ovocnou vrstvou.....	167
Chia pudink s přesnídávkou.....	167
Jablkový pohár s kustovnicí.....	168
Tvarohový pohár s jablky a skořicí.....	168
Pohárek s avokádem a banány.....	168
Banánová přesnídávka.....	168
Ovocný salát s jogurtem.....	169
Broskvový salát se skořicí.....	169
Jablkový salát.....	169
Pečená jablka se švestkovou náplní.....	169
Jablíčkové toasty (na 1 toast).....	170
Cottage dezertík.....	170
Grilovaný banán s jahodami.....	170
Nepečené sladké kuličky.....	170
Banánové kuličky s kokosem.....	170

Moučníky.....	171
Ovocný koláč z ovesných vloček.....	171
Jablkový koláč z ovesných vloček.....	172
Hrníčková jablková buchta.....	172
Mrkvová buchta s banány.....	172
Zdravější Míša dort.....	172

Kokosová buchtička z banánů	17
Makovec zcela bez mouky	17
Nedělní makovník s kokosem.....	17
Makový kuskusovník	17
Dortík z červené řepy.....	17
Jemný avokádový moučník.....	17
Hrničkové muffinky ze semínek.....	17
Hrničkové muffinky z ovesných vloček s rozinkami	17
Jablečno-mrkvové muffinky.....	17
Jablkové košíčky se skořicí a jablíčky	17
Mandlové košíčky s kustovnicí.....	17
Mandlové cukroví.....	17
Banánové sušenky s brusinkami.....	17
Fíkové sušenky	17
Jednoduché banánové placičky.....	17
Semínkové kopečky.....	17
Slané chia sušenky	17

Smoothies..... 178

Ananasové smoothie pro horké dny	178
Ananasové smoothie s kokosem a chia semínky	178
Sladké ovocné smoothie	178
Banánové smoothie s grepem	179
Banánovo-zázvorové smoothie.....	179
Borůvkové smoothie s chia semínky	179
Jablečné smoothie se skořicí	179
Jablečné smoothie se zeleninou	179
Smoothie s jablky a červenou řepou	179
Mrkvové smoothie s mandlemi.....	180
Pomerančové smoothie se zázvorem	180
Exotické smoothie	180
Pikantní mango.....	180
Ovocné smoothie se zázvorem	180
Ovocné smoothie s chia semínky.....	180
Melounovo-jahodové smoothie.....	181
Smoothie s kustovnicí.....	181
Smoothie z goji	181
Mandlovo-jahodový koktejl s kustovnicí	181
Smoothie ze zeleného čaje.....	181
Švestkové smoothie na dobré trávení	182
Uklidňující smoothie	182
Špenátové smoothie s ananasem	182
Osvěžující okurkové smoothie.....	182
Okurkový spalovač.....	182
Rajčatové smoothie	182
Avokádové smoothie s jablkem	183
Smoothie s avokádem a mandlemi	183
Zelené smoothie s avokádem.....	183
Avokádové smoothie s ovocem	183
Zelené banánové smoothie.....	183

Různé nápoje pro osvěžení.....	184
Zázvorová limonáda.....	184
Nealkoholické mojito.....	184
Melounové mojito s medem a jahodami.....	184
Šťávička na hubnutí.....	185
Mangové mléko.....	185
Banánový nápoj se skořicí na dobrý spánek.....	185
Brusinková šťáva.....	185
Rajčatová limonáda.....	185
Nápoj z řepy a jablek se zázvorem.....	186
Povzbuzující okurkový nápoj.....	186
Bloody Mary.....	186
Pramen zdraví.....	186
Červánkový nápoj.....	186

Čaje.....	187
Odtučňovací citronový čaj.....	187
Osvěžující jablečný čaj.....	187
Čaj z jablečných slupek.....	187
Goji čaj.....	187
Brusinkový čaj.....	188
Odvar z brusinkových listů.....	188
Jalovcový čaj.....	188
Nápoj na pročištění organismu.....	188

Jak uchovat „tukožroutské“ potraviny.....	189
Kysané zelí s křenem.....	189
Lečovka.....	189
Sterilovaná cuketová pomazánka.....	190
Houbová pomazánka na topinky.....	190
Bomba z lesa.....	190
Pikantní domácí hořčice.....	190
Rajčatové pyré s jablky a česnekem.....	191
Pikantní naložený česnek.....	191
Chilli papričky do zásoby.....	191
Rajčatový džus.....	191
Sirup z červené řepy.....	192
Džem z červené řepy.....	192
Borůvková povidla bez cukru.....	192
Dýňový džem se skořicí.....	193
Ovocné a zeleninové polotovary.....	193
Sušené ovoce a zelenina.....	193