

6



## Úvod a pár rad

Zdravá kuchyně pro diabetiky .....	6	Správná výživa a stravovací návyky .....	14
Vysvětlivky k receptům .....	7	Pohyb .....	21
Klinický obraz diabetu .....	8	Inzulín a léky .....	23
Diagnóza diabetes – a co dál? .....	12	Nejčastější otázky k diabetu .....	24

26



## Snídaně a svačiny

Müsli a ovoce .....	29	4 varianty obložených chlebů .....	36
Pití pro osvěžení .....	30	Kořeněná sousta z vajec a ryb .....	39
Obložené pečivo .....	33	Chleby teplé i studené .....	41
Pikantní jídlo do ruky .....	35	Chleby pestré a zdravé .....	43

44



## Polévky a saláty

Zeleninové polévky – jednoduché a chutné .....	47	Studená i teplá malá jídla .....	57
Něco dobrého na zahřátí .....	49	Saláty pro labužníky .....	59
Kořeněné horké polévky pro chladné dny .....	51	Přesnídávkové saláty .....	61
Polévky na zasycení .....	53	Veselé, voňavé a zdravé saláty .....	63
V břížku jako v pokojíčku s luštěninami .....	55	Saláty v asijském a středomořském stylu .....	65

66



## Zelenina s masem i bez

Zelenina ve středomořském a indickém stylu .....	69	Lahodné a sytící .....	83
Teplé, vegetariánské, báječné .....	71	Kořeněné závitky .....	85
Zelenina z trouby .....	73	Vegetariánská jarní a letní kuchyně .....	87
Dušná zelenina – mňam! .....	75	Paprikové variace .....	89
Kořeněná zeleninová hlavní jídla .....	77	Samostatný pokrm i příloha .....	91
Vydatná listová zelenina .....	79	Zelenina vylepšená sýrem .....	93
Krásně zabalená zelenina .....	81		

94



## Ryby

Pečené, smažené i dušené .....	97	Kořeněné rybí kombinace .....	109
Nápadité špízy .....	99	Pod chutnou kůrčičkou .....	111
Ryby s kořeněnou omáčkou .....	101	Dobré recepty z dalekých krajín .....	113
Ryby na zelenině .....	103	Ryby s bramborami a salátem .....	115
Ryby ve středomořském stylu .....	105	Opečené a dušené .....	117
Rafinované ryby se zeleninou .....	107	Jednoduché, ale trochu časově náročné .....	119

120



## Maso a drůbež

Chutná jídla se zeleninou .....	123	Uvařené a dozlatova opečené .....	139
S hustou omáčkou .....	125	Kuře se zeleninou .....	141
Kořeněné jídlo z pánve i hrnce .....	127	Kořeněné z trouby, křehké z hrnce .....	143
Mleté maso na středomořský způsob .....	129	Drůbež pikantní i jemná .....	145
Chutné hovězí maso .....	131	Špízy a závitky se zeleninou .....	147
Z hovězího jsou nejen steaky .....	133	Krůtí variace .....	149
Chutné, křehké a šťavnaté .....	135	Slavnostní tabule s kachnou a králíkem .....	151
Hovězí klasika v novém hávu .....	137	Dvakrát zvěřinová klasika .....	153

154



## Sladké pokrmy a dezerty

Sladké hlavní jídlo i ovocný dezert .....	157	Aromatické ovoce z trouby .....	171
Ovocná jídla teplá i studená .....	159	Nadýchané a kypré .....	173
Něco pro hosty .....	161	Ovoce s krémem a omáčkou .....	175
Sladkosti z trouby i ledničky .....	163	Ovocné pyré v hlavní i vedlejší roli .....	177
Svůdné krémy s ovocem .....	165	Studené a svůdné .....	176
Knedlíčky a těstovinový salát .....	167	Voňavé podzimní moučníky .....	181
Sladké občerstvení i jemný dezert ..	169	Vychlazené pochutnání .....	183

184



## Zopakujte si

Praktické rady a informace .....	184	Věcný rejstřík .....	191
Rejstřík receptů a hlavních přísad ...	186	Závěrem .....	192