

OBSAH

SLOVO LÉKAŘE	5	Droždová polévka	32
NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	6	Vločková polévka	32
CO POMŮŽE DIABETIKŮM V POČÁTEČNÍM STADIU ONEMOCNĚNÍ K UZDRAVENÍ	8	Uzená polévka s bramborem	32
ČEHO SE MUSÍ DIABETIK VYVAROVAT	9	Milánská dršťková polévka	32
SLADIDLA POUŽÍVANÁ PŘI DIABETES MELLITUS	10	Halali polévka	32
Přírodní sladidla	10	Rybí polévka	33
Sladidla na bázi sacharidu	10	Halászlé - maďarská rybí polévka	33
Alkoholické cukry	10	Oukrop	33
Syntetická sladidla	10	Obyčejná česnečka	33
Méně známá sladidla	11	Česneková polévka bílá	33
TABULKY	12	Česneková polévka s bramborem	34
ODMĚŘOVÁNÍ SUROVIN	20	Žampionová polévka	34
DRUHY DIABETICKÝCH DIET	22	Žampionová bílá polévka	34
UKÁZKA JÍDELNÍČKU PRO DIABETICKOU DIETU S OBSAHEM 300 g SACHARIDŮ (PRO JEDNU OSOBU)	26	Bramborová polévka	34
POLÉVKY	28	Gulášová houbovka	34
Drůbková polévka s nudlemi	28	Bramborová polévka s houbami	34
Drůbková polévka s rýží	28	Koprová polévka	35
Polévka z kostí s kapáním	28	Drahá manželka	35
Zapražená polévka	29	Červánková polévka	35
Kmínová polévka s vejcem	29	Zeleninová polévka s krupicí	35
Hovězí polévka s nudlemi	29	Horácká polévka	35
Hovězí „Julienne“	29	Boršč z listové zeleniny	35
Hovězí polévka s růžičkovou kapustou	29	Boršč z kořenové zeleniny	36
Hovězí polévka s mrkvovými nočky	30	Čorba	36
Hovězí polévka s masem	30	Zelná polévka	36
Hovězí polévka s rýží	30	Zelná čertovská polévka	36
Hovězí polévka s těstovinami	30	Zelná polévka po cikánsku	36
Hovězí polévka s játrovou rýží	30	Zelná polévka po čínsku	37
Hovězí polévka s krupicovými noky	30	Zelná polévka s houbami	37
Gulášová polévka	31	Zelná polévka s klobásou	37
Gulášová polévka tábornická	31	Dietní rajčatová polévka	37
Gulášová polévka s rajčaty	31	Rajčatová polévka s nudlemi	37
Gulášová polévka chalupářská	31	Rajčatová polévka s ovesnými vločkami	38
Hašé polévka	32	Rajčatová polévka s houbami	38
		Rajčatová polévka s masem	38
		Rajčatová polévka s rýží	38
		Rajčatová polévka s těstovinami	38
		Rajčatová polévka s česnekem a bramborem	38
		Rajčatová polévka se zelím	38
		Studená rajčatová polévka	39
		Papriková polévka s nočky	39
		Okurková gulášovka	39
		Studená okurková polévka s česnekem	39
		Studená okurková polévka „Tarator“	39
		Dumlikačka	40
		Patisonová polévka	40
		Patisonová gulášová polévka	40
		Celerová polévka s vejcem	40
		Celerové nudle v hovězí polévce	40
		Celerová krémová polévka	41
		Celerové nočky v hovězí polévce	41

Cibulovka	41
Cibulová polévka s rýží	41
Cibulačka s králičím masem	41
Květáková polévka	41
Květáková polévka s česnekem	42
Květáková polévka s drůbežím masem	42
Květáková polévka s řízkovými nudlemi	42
Kapustová polévka s vejcem	42
Kapustová polévka s houbami	42
Kapustová gulášová polévka s houbami	43
Kapustová polévka s masem	43
Kapustová polévka s křenem	43
Kapustová polévka s brambory	43
Kedlubnová polévka s lístečky	43
Bílá kedlubnová polévka	44
Kedlubnová polévka s česnekem a houbami	44
Kedlubnová polévka s vejcem	44
Kedlubnová gulášová polévka	44
Studená kedlubnová polévka	44
Mrkvová polévka	45
Mrkvová bílá polévka	45
Mrkvová červánková polévka	45
Mrkvová polévka s česnekem	45
Mrkvová polévka s drůbežím masem	45
Studená mrkvová polévka s jogurtem	46
Pórková polévka	46
Bílá pórková polévka	46
Pórková polévka na čínský způsob	46
Pórková polévka s jogurtem	46
Pórková polévka s kuřecími drůbky	47
Pórková polévka se slaninou	47
Pórková polévka s uzeným masem a rýží	47
Pórková polévka s rajčaty a nočky	47
Špenátová polévka	47
Špenátová hovězí polévka	47
Studená čekanková polévka	48
Polévka z červené řepy I	48
Polévka z červené řepy II	48
Studená polévka z červené řepy	48
Fazolková lusková polévka	48
Polévka z fazolových lusků s česnekem	49
Fazolové lusky v hovězím vývaru s masem	49
Polévka z fazolových lusků nakyselo	49
Polévka z fazolových lusků na cikánský způsob	49
ZAVÁŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK	50
Chléb nasucho orestovaný	50
Kapání do polévky	50
Krupice	50
Kroupy do polévky	50
Vašené krupky	50
Droždové nočky	50
Krupicové nočky	50
Sýrové nočky	51
Vašená rýže	51

Strouhánek	51
Vaječný svítek	51
Vašený vaječný bílek	51
Ovesné vločky	51
Bezvažečné těstoviny	51
Vašená pohanka	51

STUDENÉ POKRMY.....	52
Pečené kuře nastudeno	52
Cikánská pečeně	52
Studená telecí pečeně	52
Studená vepřová pečeně	52
Studený kuřecí salát	52
Masová pomazánka	52
Jádrová paštika	53
Šunková pěna	53
Salámová pomazánka s vejcem	53
Sýrová pomazánka se salámem	53
Sýrová pomazánka s česnekem	53
Sýrová pomazánka se šunkou	53
Pomazánka z taveného sýra	53
Pomazánka z nívy	54
Sýrová pomazánka s tvarohem	54
Švédská pomazánka	54
Vaječná pomazánka s droždím	54
Pomazánka z rybiho filé	54
Olejevky s cibulí	54
Plněná vejce	54

ZELENINOVÉ SALÁTY.....	55
Hlávkový salát	55
Hlávkový salát pikantní	55
Hlávkový salát na americký způsob	55
Hlávkový salát se žampiony	56
Hlávkový salát s pikantní zálivkou	56
Okurkový salát	56
Okurkový salát s biokysem	56
Okurkový salát s česnekem	56
Okurkový salát s hlávkovým zelím	56
Okurkový salát s rajčaty	57
Okurkový salát s celerem a sýrem	57
Okurkový salát s ředkvičkami	57
Okurkový salát s fazolkami a koprem	57
Šopský salát	57
Salát z paprik a rajčat	57
Rajčatový salát	58
Rajčatový salát se sýrem	58
Rajčatový salát s jablky	58
Rajčatový salát s pomerančem	58
Rajčatový salát se šunkou - přílohový studený	58
Rajčatový salát se sýrem - přílohový studený	59
Rajčatový salát s vařeným slepičím masem	59
Salát z čerstvého zelí	59
Salát z kysaného zelí	59
Zelný salát s mrkví	59
Zelný salát s rajčaty	60

Salát ze zelí se slaninou	60	Hovězí po zahradníku	70
Mrkvový salát	60	Hovězí dušené v mrkvi	70
Mrkvový salát s bílým jogurtem	60	Myslivecká pečeně	70
Mrkvový salát s celerem	60	Bulharská hovězí pečeně	71
Mrkvový salát s křenem	60	Hovězí debrecínská pečeně	71
Mrkvový salát s kysaným zelím	61	Hovězí pečené na kari	71
Mrkvový salát s rajčatovým protlakem	61	Hovězí pečené cikánská	71
Mrkvový salát s jablky	61	Hovězí na hořčici	71
Mrkvový salát s meruňkami	61	Hovězí na rajčatech	71
Celerový salát s cibulí	61	Hovězí na česneku	72
Křupavý celerový salát	61	Hovězí na houbách	72
Celerový salát s jablky	62	Hovězí pečené na čerstvých houbách	72
Celerový salát s rajčaty	62	Hovězí na zázvoru	72
Celerový salát s kečupovým dresinkem	62	Hovězí pečené na zelenině	72
Pórkový salát s koprem	62	Hovězí po orientálsku	73
Pórkový salát se sýrem a rajčaty	62	Hovězí pečené na slanině	73
Pórkový salát vegetariánský	63	Hovězí pečené špikovaná	73
Pórkový salát - přílohový studený	63	Hovězí pečené přírodní	73
Květákový salát	63	Štěpánská hovězí pečeně	73
Květákový salát s rajčaty	63	Svíčková na smetaně	73
Ředkvičky	63	TELECÍ MASO	74
Ředkvičkový salát	63	Přírodní telecí řízek	74
Ředkvičkový salát s jogurtem a pažitkou	64	Telecí řízek smažený	74
Salát z červené řepy	64	Grilovaný telecí řízek	74
Červená řepa s jablky	64	Grilovaný telecí řízek plněný houbami	74
Červená řepa s francouzským dresinkem	64	Grilovaný francouzský telecí řízek	74
Fazolkový salát I	64	Telecí medailonky se zeleninou	75
Fazolkový salát II	64	Telecí po dánsku	75
Fazolkový salát s jablkem a rajčaty	65	Telecí maso po florentýnsku	75
Fazolkový salát s anglickou slaninou	65	Telecí maso na česneku	75
Hráškový salát	65	Telecí maso na holandský způsob	76
Čekankový salát s francouzským dresinkem	65	Telecí na cibuli	76
Zeleninový salát míchaný	65	Telecí dušené s jablky	76
HOVĚZÍ MASO	66	Telecí maso dušené po italsku	76
Bífeček	66	Telecí na hrášku	76
Hovězí plátek na kmíně	66	Telecí maso prokládané šunkou	77
Hovězí plátek po pražsku	66	Telecí ragú	77
Hovězí plátek zbojnický	66	Telecí ragú se zeleninou	77
Hovězí plátek v zelenině	66	Telecí guláš	77
Hovězí plátek na rajčatech	67	Telecí maďarský perkelt	78
Přírodní roštěná	67	Telecí na houbách	78
Pikantní roštěná	67	Telecí na paprice	78
Švédská roštěná	67	Telecí na rajčatech	78
Znojemská roštěná	67	Telecí na sardeli	78
Cikánská roštěná	68	Telecí dušené s květákem	78
Hovězí závitky plněný masovou nádivkou	68	Telecí na způsob bažanta	79
Hovězí závitky se šunkou	68	Telecí na žampionech	79
Slovenský hovězí závitky	68	Závitky s telecími párky	79
Španělský ptáček	69	Telecí v mrkvi	79
Hovězí guláš	69	Telecí závin	79
Hovězí znojemský guláš	69	Karlovarský telecí závin	79
Moravský guláš	69	Přírodní pečeně	80
Hovězí guláš se zeleninou	69	Pečené po italsku	80
Italský hovězí guláš	70	Pečené po vídeňsku	80
Hovězí na celeru	70	Pečené po pražsku	80

Špikovaná pečeně I.....	80
Špikovaná pečeně II.....	80
Zahradnická pečeně.....	81
Pečeně protýkaná zeleninou.....	81
Holštýnské telecí hrudí.....	81
Portugalská telecí pečeně.....	81
Pražská telecí pečínka.....	81

VEPŘOVÉ MASO..... 82

Vepřové ražničí.....	82
Smažený vepřový řízek.....	82
Vepřový závin.....	82
Přírodní vepřová pečeně.....	82
Selská vepřová pečeně.....	82
Debrecínská pečeně.....	82
Pikantní vepřová pečeně.....	83
Vepřová pečeně na zázvoru.....	83
Vepřová pečeně protýkaná salámem a mrkví.....	83
Vepřové na hořčici.....	83
Vepřové na paprice.....	83
Vepřové po myslivecku.....	83
Vepřové na celeru.....	84
Vepřové na kmíně.....	84
Vepřové plátky na houbách.....	84
Vepřové plátky na zelenině.....	84
Vepřové v kvěťáku.....	84
Vepřové v mrkvi.....	84
Vepřové v kapustě.....	85
Uherský guláš.....	85
Segedínský guláš.....	85
Cikánský guláš.....	85
Ovar s křenem.....	85
Pečené uzené maso.....	85
Vařené uzené maso.....	85

MLETÉ MASO..... 86

Sekaný biftek.....	86
Biftečky s citronovou kůrou.....	86
Hovězí válečky.....	86
Čevabčiči I.....	86
Čevabčiči II.....	87
Sekaný máslový řízek.....	87
Pečený karbanátek.....	87
Smažený karbanátek.....	87
Karbanátky po orientálsku.....	87
Karbanátky s oblohou.....	88
Karbanátky po požársku.....	88
Vepřenky s cibulí.....	88
Masové krokety.....	88
Klopsy.....	88
Klopsy na rajčatech.....	89
Kjuftěty se studenou rajskou omáčkou.....	89
Pikantní masové kuličky.....	89
Dalmatské čufty.....	89
Bulharská kjuftěta.....	90

Bulharské masové noky.....	90
Sekaný telecí řízek.....	90
Škrabaný řízek.....	90
Škrabané placičky.....	90
Masová haše.....	91
Masový nákyp.....	91
Sekaná pečeně.....	91
Štěpánská sekaná pečeně.....	91
Závin z mletého telecího masa.....	91

SKOPOVÉ A JEHNĚČÍ MASO..... 92

Skopové maso na česneku.....	92
Skopové na majoránce.....	92
Skopový kozácký šašlík.....	93
Skopový basturma šašlík.....	93
Skopové čanachi.....	93
Skopové maso v kapustě s brambory.....	93
Pečené jehněčí.....	93
Velikonoční jehněčí závítek.....	94
Jehněčí dušené na žampionech.....	94
Jehněčí dušené na česneku.....	94
Jehněčí dušené s pórkem.....	94

DRŮBEŽ, KRÁLÍK..... 95

Pečené kuře.....	95
Kuře s nádivkou z mletého masa.....	95

Další nádivky do kuřete..... 95

Nádivka játrová.....	95
Nádivka žampionová.....	96
Nádivka zeleninová.....	96
Nádivka celerová.....	96
Kuřecí ražničí.....	96
Grilované kuře.....	96
Kuřecí prsíčka plněná mletým masem.....	97
Kuře à la bažant.....	97
Kuřecí prsa s mandlemi.....	97
Kuře se žampiony na červeném víně.....	97
Kuře se žampiony na česneku.....	98
Kuře na červeném víně.....	98
Kuře nadívoko.....	98
Děvinské kuře.....	98
Kuře dušené v pikantní omáčce.....	98
Kuře po myslivecku.....	99
Kuře s lečem.....	99
Kuře na česneku.....	99
Kuře na paprice.....	99
Kuře s křenovou omáčkou.....	99
Kuře s parmazánovou omáčkou.....	100
Kuře s jogurtovou omáčkou.....	100
Kuře po plzeňsku.....	100
Kuře na houbách.....	100
Kuře na hřibkách.....	101
Kuře na žampionech.....	101
Kuře kung-pao.....	101

Kuře na orientální způsob.....	101	Kapr na kmíně	114
Kuře na kari	102	Kapr na paprice	114
Kuře po indicku.....	102	Kapr na česneku	114
Kuře po italsku.....	102	Kapr na moravský způsob	114
Kuře po srbsku.....	102	Kapr s rajčaty	114
Kuře po španělsku.....	103	Kapr namodro	115
Kuře marocké	103	Kapr na sardelce	115
Kuře s worcesterskou omáčkou	103	Kapr na bulharský způsob.....	115
Pikantní kuře	103	Kapr na italský způsob	115
Kuřecí ragú	104	Pečené rybí filé	115
Kuře na rajčatech	104	Smažené rybí filé	116
Kuře po vinohradsku	104	Dušené rybí filé	116
Kuře s jablky	104	Rybí filé obložené lečem	116
Kuře v mrkvi	105	Rybí filé s kečupem	116
Kuře zadělávané s angreštem.....	105	Rybí filé se žampiony	116
Kuře v zeleninové omáče	105	Rybí filé po jadransku.....	116
Kuře na baklažánech	105	Rybí filé zapečené se sýrem.....	117
Kuřecí frikasé	106	Rybí filé po cikánsku	117
Kuřecí pilaf.....	106	Rybí filé pečené s jablky.....	117
Kuřecí rizoto	106	Rybí filé na balkánský způsob	117
Kuřecí rizoto po italsku.....	106	PŘÍLOHY.....	118
Kuřecí rizoto s houbami.....	107	Krajíček chleba I.....	118
Kuřecí nákyp	107	Krajíček chleba II.....	118
Slepice.....	107	Krajíček neslaného chleba I	118
Krůta dušená na másle.....	107	Krajíček neslaného chleba II	118
Masové krůtí závitky	107	Rohlík	118
Přírodní krůtí řízek se šunkou	108	Veka bílá	118
Krůtí masová směs se zeleninou	108	Vařené brambory	118
Krůtí paprikáš	108	Pečené brambory	118
Krůtí guláš	108	Brambory pečáky.....	118
Přírodní husí řízek se šunkou	108	Bramborová kaše.....	118
Husí prsíčka na čínský způsob	109	Bramborová kaše s pažitkou	119
Pečená husí prsíčka.....	109	Bramborový salát.....	119
Dušené holoubě	109	Bramborový knedlík	119
Holoubě na houbách	109	Chlupaté knedlíky	119
Holoubě s bylinkovou nádivkou	109	Houskový knedlík	119
Holub na víně	110	Vařené těstoviny	119
Holub v pikantní omáče	110	Dušená rýže	119
Holubí paprikáš	110	LEHKÁ ZELENINOVÁ JÍDLA.....	120
Holoubě po chalupářsku.....	110	Dušená brokolice	120
Holubí ražniči na grilu	111	Brokolice na česneku.....	120
Holoubě pečené na cibuli.....	111	Brokolice s paprikou.....	120
Králík dušený na česneku.....	111	Brokolicové placičky	120
Králík dušený v zelenině	111	Brokolicové lečo	121
Králík na selský způsob	112	Brokolice dušená s anglickou slaninou	121
Králík na smetaně	112	Teplý brokolicový salát	121
Plněný králíčí závitok.....	112	Brokolice zapečená s vejci	121
Králíčí kung-pao	112	Brokolice zapečená s celerem a slaninou	121
Králíčí sekaná plněná párkem	112	Brokolice zapečená se sýrem	121
RYBY	113	Brokolice s uzeným masem	122
Kapr vařený	113	Brokolice na debrecínský způsob	122
Kapr dušený	113	Brokolice na segedínský způsob.....	122
Kapr smažený.....	113	Brokolice na orientální způsob.....	122
Smažený kapr v alobalu.....	113		
Kapr na víně	113		

Brokolice s cuketou	122	Karbanátky z hlávkového zelí	134
Brokolice se zelenými fazolkami	122	Zelné taštičky z máslového těsta	134
Brokolice s květákem	123	Zelí zapečené s rýží	134
Květák po římsku	123	Střapačky se zelím	135
Květák jako mozeček	123	Kapustové karbanátky	135
Smažený květák	123	Kapustové karbanátky pečené	135
Pečený květákový řízek	123	Smažené kapustové karbanátky	135
Květákové placičky	123	Kapustové krokety	135
Karbanátky z kvěťáku	124	Pečené kapustové řízky	135
Květák zapékaný s vejci a sýrem	124	Dušená kapusta	136
Květákový nákyp vařený v páře	124	Dušená kapusta s masem	136
Květák zapečený s uzeninou	124	Kapusta jako mozeček	136
Paprikové lečo s vejci	124	Kapustové závitky se sýrovou náplní	136
Pečené paprikové lusky	125	Kapustový nákyp	136
Papriky plněné kuřecím masem	125	Kapusta zapečená s uzeninou	137
Papriky plněné libovým vepřovým masem	125	Zapékaná růžičková kapusta	137
Vegetariánské plněné papriky	125	Špenát se sýrem a vejci	137
Plněné papriky v rajčatové omáčce	125	Špenát na florentýnský způsob	137
Plněná rajčata	126	Špenátové závitky s masem	137
Cuketové placičky	126	Špenátová směs s kuřecím masem	138
Cuketa na balkánský způsob	126	Špenátový nákyp se sýrem a šunkou	138
Zapečená cuketa	126	Špenátový nákyp s mletým masem	138
Cuketová cmunda	126	Špenátové lívance	138
Cuketa pečená s kořením	126	Špenátové lívance s brynzou	139
Cuketa se slaninou	126	Špenátové karbanátky	139
Cuketa ve směsi zeleniny	127	Špenátové karbanátky se škvarky	139
Cuketa s rajčaty	127	Špenátový pudink	139
Lilek smažený v česnekové košilce	127	Dušená mrkev	139
Lilek plněný zeleninovým rizotem	127	Mrkev na slanině	140
Lilek zapékaný ve vaječné omeletě	127	Dušená mrkev s hráškem	140
Lilek jako mozeček	128	Mrkvová omeleta se špenátem z kopřiv	140
Lilek dušený se zeleninou	128	Mrkvové placičky se špenátem	140
Pečené patisony	128	Celerové placky	140
Patisonové šunkové závitky	128	Zapékaný celer	141
Patison s anglickou slaninou	128	Celer zapečený se sýrem	141
Patisony dušené na česneku	129	Celer dušený na víně	141
Patisony na řecký způsob	129	Pórek na anglický způsob	141
Patisony s uzeným masem	129	Pórek jako mozeček	141
Patisonový prejt	129	Pórek s anglickou slaninou a vejci	141
Karbanátky z patisonu	130	Cibule s vejci jako mozeček	142
Patisony plněné králíčím masem	130	Cibule se žampiony	142
Patisony plněné kuřecím masem	130	Hrášek dušený s mrkví a celerem	142
Dýně na smetaně	130	Hrášek dušený na smetaně	142
Dýně zapečená s hráškem	130	Karbanátky z červené řepy	142
Dýně zapečená s vejcem	131	Dušená červená řepa	142
Zelné závitky se šunkou	131	Červená řepa dušená na másle	143
Zelné závitky s mletým masem	131	Kedlubnové plátky zapečené se sýrem	143
Zelné závitky kopaničářské	131	Ředkvičky na česneku	143
Zelné závitky se zeleninou	132	Ředkvičky na kari - indický způsob	143
Zelné závitky s cuketou a slaninou	132	Ředkvičky s vejci jako mozeček	143
Plněné zelí - golubei	132	Brukve podle rychtářky	144
Formanské zelí	133	Brukev s brambory	144
Segedínské zelí	133	Fazolové lusky s rajčaty	144
Balkánské zelí	133	Zelenina s masem a vejci	144
Hlávkové zelí s houbami	133	Zeleninové lečo	144
Vrstvené kološvárské zelí	134	Dušená míchaná zelenina	144

ZELENINOVÉ PŘÍLOHY.....	145	Omeleta s houbami	154
Dušené hlávkové zelí	145	Omeleta s květákem	154
Dušené kysané zelí	145	Mrkvová omeleta	154
Pečené zelí	145	Omeleta s kapustou	155
Selské zelí	145	Omeleta s pažitkou	155
Hlávkové zelí vařené v páře	145	Omeleta s kadeřávkem a křenem	155
Cibulové zelí	146	Florentýnská omeleta s kopřivami	155
Kedlubnové zelí po selsku	146	Omeleta s petrželí	155
Kedlubnové pyré	146	Omeleta s dušenými kedlubny	156
Zadělávané kedlubny	146	Omeleta s ovesnými vločkami	156
Kedlubňák	146	Omeleta s okurkou a ovesnými vločkami	156
Cuketové zelí	147	Omeleta s patisonem	156
Cuketa jako příloha	147	Omeleta s pórkem	156
Marinovaná cuketa	147	Jemná sýrová omeleta	157
Cuketa místo brambor	147	Omeleta s ředkvičkami	157
Cuketové pyré	147	Omeleta se sýrem a rajčaty	157
Cuketa s koprem	147	Omeleta selská	157
Rajčata s česnekem	148	Omeleta uhlířská	157
Dušený špenát	148	Omeleta s rajčaty	158
Špenát blanšírovaný se slaninou	148	Omeleta se slaninou	158
Mrkev dušená na česneku	148	Omeleta se šunkou	158
Mrkev na smetaně	148	Omeleta s drůbežím salámem	158
Mrkev s hráškem	148	Omeleta s uzeným masem	158
Dušený hrášek	149		
Přílohová brokolice	149	DIABETICKÉ MOUČNÍKY.....	159
Dušené zelené fazolky	149	Křehké těsto bez cukru na košíčky	159
Dušený pórek	149	Moučníky z kynutého těsta pro diabetiky	159
Bílá ředkev vařená v páře	149	Máslové listové těsto	159
Pečená bílá ředkev jako příloha	149	Věnečky z odpalovaného těsta	159
		Lité těsto na palačinky	160
BRAMBOROVÉ POKRMY.....	150	Piškotové těsto na omeletu	160
Nové brambory s tvarohem	150	Tvarohové těsto na ovocné knedlíky	160
Bramboráky	150	Bábovka	160
Bramboráky se zelím	150	Buchty s jablečnou náplní	160
Bramboráky s houbami	150	Buchty s tvarohovou náplní	161
Chlupaté knedlíky s cibulkou	150	Jablečné vdolky s bílým jogurtem	161
Bramborový guláš	150	Kynutý jablečkový koláč	161
Brambory zapečené s uzeným masem	151	Jablečný koláč	162
Bramborový točenec se špenátem	151	Jablečný dort	162
Bramborová roláda se zeleninou	151	Jablkový chlebíček	162
Džuveč s masem	151	Jablečné řezy	162
		Agarové řezy s ovocem	163
HOUBY.....	152	Bublanina s třešněmi	163
Karbanátky z hub	152	Mrkvový dort	163
Tvarohové karbanátky se žampiony	152	Tvarohový dort s ovocem	163
Houbový nákyp	152	Mandarinkový dort	164
Houbové ragú	152	Tvarohový koláč	164
		Kávová roláda	164
VAJEČNÉ POKRMY.....	153	Kávové řezy	164
Míchaná vejce na cibulce	153	Šátečky se šlehačkou	165
Míchaná vejce s českým salámem	153	Oplatkové trubičky se šlehačkou	165
Vejce naměkko nebo natvrdo vařená	153	Tvarohové chrupinky	165
		Čajové pečivo	165
Omelety.....	153	Dortíčky	166
Základní vaječná omeleta	154	Jablka v závějí	166
Omeleta s hráškem	154	Jablka zapečená v tvarohovém těstě	166

Pečená plněná jablka	166
Dušená jablka	166
Strouhaná jablka	167
Jablečný krém se sýrem žervé	167
Jablečný protlak v palačinkách	167
Jablečný rosol	167
Jogurtový dezert s jablky	167
Ovocný tvaroh	168
Meruňky s karotkou	168
Jogurtový krém s třešňovou omáčkou	168
Citronový krém	168

ZAVAŘOVÁNÍ OVOCE

169	
Jablka ve vlastní šťávě	169
Jablečná krouhanka	169
Sterilované jablečné pyré	170
Jablečný kompot	170
Jablečný kompot s borůvkami	170
Jablečný kompot s meruňkami	170
Jablečný kompot s černým rybízem	170
Jablka s červeným rybízem	171
Jablečný kompot se švestkami	171
Jablečný kompot vařený s hřebíčkem a skořicí ...	171
Hruškový kompot	171
Hruškový kompot s jeřábími	171
Hruškový kompot s třešněmi	172
Jahodový kompot	172
Jahody ve vlastní šťávě	172
Angrešťový kompot	172
Malinový kompot	172
Malinový kompot sterilovaný ve vlastní šťávě	172
Vařený malinový kompot	173
Vařený ostružinový kompot	173
Ostružinový kompot ve vlastní šťávě	173
Borůvkový kompot	173
Borůvky ve vlastní šťávě	173
Borůvky bez konzervace a bez cukru	173
Borůvky jako lék proti průjmům	174
Brusinkový kompot	174
Brusinky konzervované bez cukru a sladidel	174
Rychlý vařený brusinkový kompot	174
Brusinkový kompot s jablky	174
Brusinky sušené	174
Jeřabinový kompot	174
Jeřabinový kompot s jablky	175
Jeřabinový kompot s hruškami	175

Jeřabinový kompot s různobarevným rybízem	175
Švestky ve vlastní šťávě	175
Švestková klevela	175
Špendlíkový kompot	175
Slívy ve vlastní šťávě	176
Rynglový kompot	176
Ryngle ve vlastní šťávě	176
Meruňkový kompot	176
Meruňky ve vlastní šťávě	176
Broskvový kompot	176
Broskve ve vlastní šťávě	177
Kdoulový kompot	177
Dýňový kompot	177
Reveňový neboli rebarborový kompot	177
Rakýtníkový kompot vařený	177

NAKLÁDÁNÍ ZELENINY

178	
Kvašené okurky	178
Sterilované okurky s cibulí a mrkví	178
Kvašené papriky plněné zelím	179
Kvašené hlávkové zelí	179
Sterilovaný mrkvový salát	179
Sterilovaný kvašený zelný salát s mrkví	179

NÁPOJE PRO PODPŮRNOU LÉČBU

DIABETU

180	
Skořicový nápoj	180
Majoránkový čaj s cibulí	180
Borůvkový čaj	180
Jablečný čaj	180
Brusinkový list	180
Klíkva - list	180
Jestřábina lékařská	180
Kopřiva dvoudomá - list	181
Pampeliška - kořen	181
Medvědice léčivá - list	181
Pýr plazivý - oddenek	181
Lopuchový kořen	181
Fazolové lusky	181

CVIČENÍ A AKTIVNÍ POHYB

PŘI CUKROVCE

DOSLOV

Konfrontace s diabetickou stravovací praxí