

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

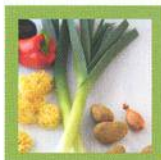
44



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	Přesnídkové saláty	61
Polévky na zasycení	53	Veselé, voňavé a zdravé saláty	63
V bříšku 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 syté	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		

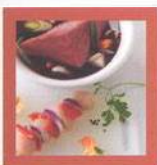
94



Ryby

Pečené, smažené i dušené	97	Kořeněné rybí kombinace	109
Nápadité špízy	99	Pod chutnou kůřičkou	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

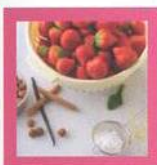
120



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

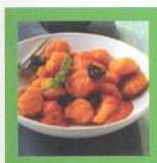
154



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
Svědlné krémy s ovocem	165	Studené a svědlné	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