

Obsah

Úvod	9
Polévky	23
Masa.....	33
Maso hovězí	33
Maso telecí.....	37
Maso vepřové	38
Maso mleté.....	45
Maso uzené a šunka	52
Maso drůbeží	54
Maso rybí.....	59
Maso skopové a jehněčí.....	62
Maso králičí.....	68
Zeleninové pokrmy	69
Zeleninové přílohy.....	81
Pomazánky a studené večeře	83
Saláty	88
Moučníky	96
Jídelní lístek pro dietu diabetickou	
- 275 g sacharidů.....	101
Jídelní lístek pro dietu diabetickou	
- 175 g sacharidů.....	108
Přehled množství (v g) potravin	
obsahujících 10 g sacharidů.....	115
Tabulka výživových hodnot potravin.....	116