



## ZÁRUKA KVALITY

Milí čtenáři,

chtěli bychom vám pomocí informací a podnětů uvedených v této knize usnadnit život a inspirovat vás k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Při tvorbě našich knih dbáme vždy na nejvyšší kvalitu a kládeme velké nároky na obsah, vzhled a grafické zpracování.

Všechny uváděné informace jsou pečlivě ověřené našimi autory i redaktory, takže se můžete spolehnout na záruku vysoké kvality.

### Na co se můžete spolehnout:

Nabízíme vám stěžejní informace k tématu, stejně jako praktické rady. Důležité je, aby naše kniha pro vás byla spolehlivá a zároveň inspirativní.

Zaručujeme:

- všechny rady byly ověřeny v praxi,
- naši autoři jsou odborníci s dlouholetými zkušenostmi.

### Zajímá nás váš názor:

Pokud byste nám chtěli sdělit, zda a v čem vám byla tato kniha prospěšná, případně co jste v ní nenašli, napište nám!

Nakladatelství JAN VAŠUT

# OBSAH

## ZDRAVÝ ŽIVOT S CUKROVKOU

Přední klopka obálky:

7 nejčastějších otázek

- 4 Aktuality v léčbě diabetu – co by dnes mělo být standardem
- 6 Diabetes – co to je?
- 8 Proč je hubnutí tak těžké?
- 10 Jak se mám správně stravovat?
- 14 Sladidla – past nebo požehnání?

Zadní klopka obálky:

Výživa low carb

Co je vhodné a co ne

## 18 SNÍDANĚ

- 18 Broskvový tvaroh s praženými mandlemi
- 19 Jahodová přesnídávka s praženými vločkami
- 20 Jablečný kefír se skořicí
- 21 Jogurtový koktejl s borůvkami
- 22 Čerstvý sýr s mrkví a křenem
- 23 Řecká pastýřská pomazánka
- 24 Proteinový chléb se semínky
- 25 Italský proteinový chléb



## 26 SVAČINY

---

- 26 Tuňákové muffiny
- 28 Vydatné sýrové placičky
- 29 Papriková pizza

## 30 STUDENÉ POKRMY

---

- 30 Polévka z kyselého mléka s bazalkou
- 31 Letní polévka
- 32 Barevný čočkový salát s čerstvým kozím sýrem

## 34 TEPLÁ JÍDLA

---

- 34 Indická zeleninová polévka
- 36 Barevný cizrnový rendlík
- 38 Thajský wok se zeleninou a hovězím masem
- 40 Křupavá kuřecí prsa s houbami
- 43 Marinovaná kuřecí prsa s mandlovou omáčkou
- 44 Vepřový plátek v šunkovém kabátku
- 46 Candát s limetkovou omáčkou
- 48 Losos s fenyklem a mrkví
- 51 Zapečená zelenina s kuřecím masem
- 53 Kedlubnové lasagne
- 54 Prosné placičky s rajčatovou omáčkou

## 56 DEZERTY A KOLÁČE

---

- 56 Hrušky s čokoládovým tvarohem
- 57 Tiramisu s lesním ovocem
- 58 Tvarohový koláč bez korpusu
- 60 Cuketový koláč s čokoládou
- 61 Jablečný koláč s vanilkou
- 62 Rejstřík
- 64 Závěrem...

