

Obsah / 5

Diabetes mellitus – cukrovka / 9
O výživě vhodné pro diabetiky / 17
Výměnná sacharidová jednotka / 20
Klasická diabetická dieta / 23
Polévky / 28
Maso, drůbež, ryby, zvěřina / 39
Úprava masa / 52
Bezmasá jídla / 66
Zelenina / 73
Zeleninové saláty / 76
Bezpečné moučníky / 84

Obrázek na 1. straně obálky:
Žampionová polévka (na str. 29)

OBSAH

DIABETES MELLITUS – CUKROVKA

Velký šéf inzulin / 9
Varovné příznaky / 9
Diabetes 1. typu / 10
Diabetes 2. typu / 10
To nehorší máme za sebou / 11
Ještě pár slov o inzulinu / 12
Hypoglykemie / 12
Diabetes a alkohol / 13
Může diabetik sportovat? / 14
Diabetes a těhotenství / 15
Diabetes v dětství 15

O VÝŽIVĚ, ČILI DIETĚ VHODNÉ PRO DIABETIKY

Potraviny, obsahující sacharidy / 17
Diabetická sladidla / 18
*Potraviny s obsahem bílkovin
a tuků / 19*
Vláknina / 19
Nápoje / 19

VÝMĚNNÁ SACHARIDOVÁ JEDNOTKA / 20

KLASICKÁ DIABETICKÁ DIETA
Ukázky základních jídelníčků / 23

DIABETICKÉ DIETY POLÉVKY

Hovězí vývar s vejcem / 28 .
*Sváteční hovězí vývar
se zeleninou / 29*
Žampionová polévka / 29

Rajčatová polévka / 29
Italská polévka s rajčaty / 29
Chřestová polévka / 30
Chřestová polévka s koprem / 30
Květáková polévka se sýrem / 30
*Bramborová polévka s mrkví
a pórkem / 30*
*Zeleninová polévka s masovými
knedlíčky / 31*
*Rychlá chřestová polévka
s hráškem / 31*
Pórková polévka s droždím / 31
Koprová polévka / 31
Brukvová polévka s bramborem / 32
Kuřecí polévka se zeleninou / 32

VYDATNÉ POLÉVKY

Kuřecí polévka s rýží / 32
*Francouzská kuřecí (nebo krůtí)
polévka / 33*
*Ostrá kuřecí polévka s chilli
papričkami / 33*
Krůtí polévka s vlašskými ořechy / 34
*Polévka z holoubat (nebo
koroptví) / 34*
Čočková polévka s uzeninou / 35
Hovězí polévka s kukuřicí / 35
*Koprová polévka s masovými
knedlíčky / 36*
Rybí polévka se šafránem / 36
Rybí polévka s chřestem / 37
Indická kuřecí polévka / 37
*Jehněčí polévka s citrónovou
šťávou / 38*

MASO, DRŮBEŽ, RYBY, ZVĚŘINA

Přírodní grilované telecí / 39

Telecí po italsku / 39
Švýcarské telecí na houbách / 40
Telecí se šunkou a hráškem / 40
*Telecí plátek obložený, pečený
v alobalu / 41*
Houbová rolka v alobalu / 41
Telecí na slanině / 41
Skandinávský závitok / 42
Jehněčí pečínka / 42
Jehněčí rizoto s rajčaty / 43
Kuřecí plátky na houbách / 43
Kuře v alobalu / 43
*Kuřecí stehna s exotickou
omáčkou / 44*
*Krůtí haše s červenou
řepou / 44*
Dušené kuře s brokolicí / 44
Drůbeží prsíčka s jablky / 45
*Drůbeží maso s čínskými
nudlemi / 46*
Králík v hořčičné omáčce / 46
Zajíc na pepři / 47
Srnčí plecko na žampionech / 48
Kapr po italsku / 48
Kapr nebo filé na houbách / 48
Kapr v alobalu / 49
Pstruh na modro / 49
Pstruh plněný bulgurem / 49
Smažený okoun s citrónem / 50
*Ryba zapečená s brambory
a špenátem / 51*
Tresčí filé s koprem / 51
Rybí filé se špenátem / 52
Platýz pro labužníky / 52

ÚPRAVA HOVĚZÍHO MASA

Rychlá roštěnka / 52
Dušená roštěnka s křenem / 53
Dušené hovězí s mrkví / 53
*Hovězí ragú s rajčatovým
protlakem a houbami / 53*
Hamburský guláš / 53

ÚPRAVA VEPŘOVÉHO MASA

Segedínský guláš / 54
Rychlý vepřový plátek / 54
Vepřový řízek s celerem / 54
Šašlik / 55
Houbové karbanátky / 55

SLOŽITĚJŠÍ MASOVÉ ÚPRAVY

Dušená roštěná se zeleninou / 55
Sekaný hovězí řízek / 56
Vepřové Chop Suey / 56
*Kapustový závitok s vepřovým
masem / 56*
Vepřové plátky s brokolicí / 57
*Gratinovaná šunka se
špenátem / 57*
Roštěná s italskou omáčkou / 58
*Maďarský guláš s červeným
vínem / 59*
*Masová „kapsa“ se špenátem
a bramborovou kaší / 59*
Hovězí po mexicku / 60
*Hovězí maso s červenou čočkou
a rýží / 60*
*Hovězí maso na pivě
s novými brambory / 61*
Řecká musaka / 61
Vepřové paštičky se sýrem / 62
*Kuřecí prsíčka s nudlemi
a brokolicí / 63*
Italské kuře se špagetami / 63
Africký kuřecí hmec / 64
Pečené brambory s rybí náplní / 64
Selská pizza / 65
Cibulový koláč / 65

BEZMASÁ JÍDLA

Zapečené baklažány po italsku / 66
Zeleninová pizza se žampiony / 67
Celozrná piza / 67

Zapečené palačinky se zeleninou
a houbami / 68

Rivoli s rajskou omáčkou
a fazolemi / 68

Čočkový „prejt“ s ořechy / 69

Kolínka s cuketami a sýrem / 69

Celozrný nákyp s brokolicí / 70

Houbová musaka s čočkou
a baklažány / 71

Zapečené brambory se sýrem
a paprikou / 71

Chlebový nákyp s uzeným
sýrem / 72

ZELENINA

ZELENINOVÉ PŘÍLOHY TEPELNĚ UPRAVENÉ

Brokolice / 73

Celer s rajčaty / 73

Zelené fazolky s rajčatovým
protlakem / 74

Dušená brukve s pórkem / 74

Římský květák / 74

Brokolice s piniovými oříšky / 74

Dušené červené zelí s jablkem / 75

Čínské zelí dušené s mrkví / 75

Francouzská směs / 75

Kapustové růžičky s muškátovým
oříškem / 76

Gratinovaný pórek / 76

ZELENINOVÉ SALÁTY

Brokolice / 76

Celerový salát s jablkem / 77

Bulharský okurkový salát / 77

Míchaný domácí salát / 77

Ředkvičkový salát / 77

Celerový salát s rajčetem / 78

Čekankový salát / 78

Červený salát s ředkvičkami / 78

Ledový salát s kukuřicí / 78

Celerový salát s ananasem / 79

Řecký salát s olivami / 79

Ledový salát s fazolovými
klíčky / 79

Vydatný salát s paprikou
a masem / 80

Vydatný salát s drůbeží rolkou / 80

Fazolový salát s tuňákem / 80

Krůtí salát se špenátem / 81

Skandinávský salát ze zavináčů / 81

Đábelský krabí salát / 82

Kuřecí ovocný salát / 82

Letní kuřecí salát s brambory / 83

BEZPEČNÉ MOUČNÍKY

Citrónový krém / 84

Vanilkový tvarohový krém / 85

Ovocný rosol / 85

Čokoládový (vanilkový) dezert / 85

Malinový krém / 86

Reveňový pohár / 86

Diabetický piškot / 86

Plněné větrníky – pokaždé jinak / 86

Kakaové kostky se šlehačkou / 87

Třešňová bublanina / 87

Jahodový koláč se želatinou / 88

Jablkový závin / 88

Plněné křehké košíčky / 88