

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

NÁRODNÍ KNIHOVNA



\*1001870504\*

PREZENČNÍ FOND

54 D 161475

44

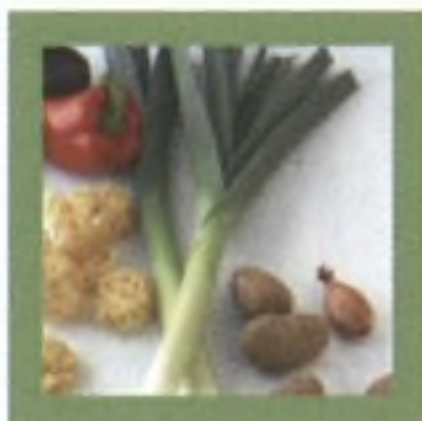


## Polévky a saláty

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

Ous. 09/pr 19660

66



## Zelenina s masem i bez

Zelenina ve středomořském a indickém stylu .....	69	Lahodné a sytící .....	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		



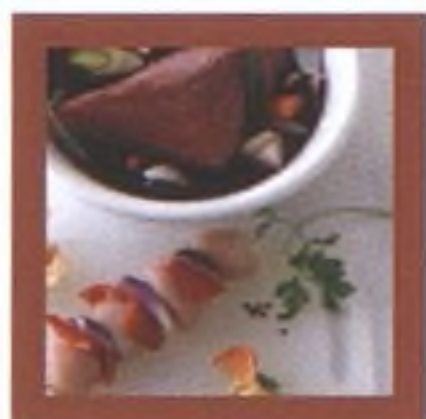
94



## Ryby

- |                                    |     |  |     |
|------------------------------------|-----|--|-----|
| Pečené, smažené i dušené .....     | 97  | Kořeněné rybí kombinace .....                  | 109 |
| Nápadité špízy .....               | 99  | Pod chutnou kůrčičkou .....                    | 111 |
| Ryby s kořeněnou omáčkou .....     | 101 | Dobré recepty z dalekých krajin .....          | 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<br>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,<br>křehké z hrnce .....      | 143 |
| Mleté maso<br>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<br>s kachnou a králíkem ..... | 151 |
| Hovězí klasika v novém hávu .....          | 137 | Dvakrát zvěřinová klasika .....                 | 153 |

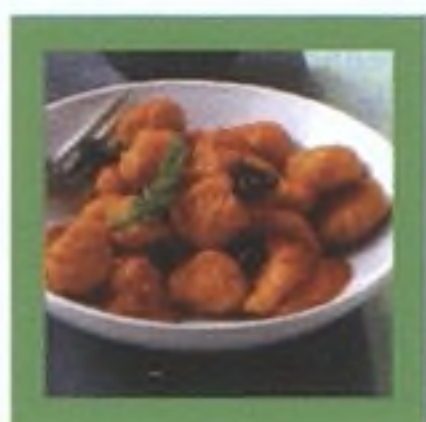
154



## Sladké pokrmy a dezerty

- |  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Sladké hlavní jídlo<br>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<br>i vedlejší roli ..... | 177 |
| Svůdné krémy s ovocem .....                  | 165 | Studené a svůdné .....                        | 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 |