

Obsah

MZK – UK Brno



2610447795



RECEPTY PRO DIABETIKY 22

Snídaně, svačiny, nápoje

Müsli s čerstvým ovocem	24
Müsli s citrusovými plody	
Müsli z pšeničných zrn	26
Jablko-kokosový porridge	
Neobvyklé müsli z prosa	27
Housky s tofu a bazalkou	
Chléb s hovězím masem	28
Chléb se sýrem a meruňkami	
Chléb s tvarohem a jablkem	29
Cizrnový krém se sezamem	30
Krém z lílků s paprikou	
Pomazánka z oliv a ajavru	31
Míchaná vajíčka s cuketou a bylinkami	
Sýrovo-zeleninový talíř	32
Cheesburger trochu jinak	
Paprikové lodičky s tsatsiki	33
Šunkové chlebičky se salátem z ředkve	
Matjesový tartar na celozrnném chlebu	34
Indický jogurtový koktejl, Zeleninový nápoj	36
Broskve ve skle, Čaj s vanilkou a zázvorem	37

DIABETES MELLITUS 4

Diabetes mellitus – zkratka cukrovka 6

Jak na cukrovku – pilíře léčby

Strava a pohyb

Školení a poradenství

Co ještě chci vědět o cukrovce 8

Typické i netypické příznaky

– rozeznání obtíží a následný postup 10

Pokles tělesné váhy – lehčí život

Každodenní pohyb

a snížení přísunu energie 12

Sacharidy – co jsou výměnné jednotky? 14

Glykemický index & glykemické zatížení

Ještě pár indexů navíc... 16

Pokrmý všedních dní – požitek bez výčitek

Diabetologicky správné stravování

je v praxi docela jednoduché 18

Jídlo a pití – dostatek stravy po celý den

Od začátku dne přes oběd v jídelně

či restauraci až po důležitou

druhou večeří

115247 2125026

MORAVSKÁ ZEMSKÁ
KNIHOVNA

sign. 2-7259.227

Něco malého

Fazolový salát s tuňákem	38
Čekankový salát s hrozny a sýrovou omáčkou	
Vlažný kapustový salát	40
Cizrnový salát s bylinkovou zálivkou	42
Salát z kuskusu	42
Mrkvový salát po orientálsku	44
Zeleninový salát s jogurtem	
Salát s pomeranči a cibulí	45
Polévka z červené čočky s petrželkovým olejem	
Zeleninová polévka s kroupami	46
Polévka z topinamburů	
Francouzská cibulová polévka	48

Asijská zeleninová polévka	
Rychlá rajská polévka	50
Opečená čekanka, Brokolice s ořechy	52
Středomořská zelenina	
Květák s bylinkovou omáčkou z kari	54
Fenykl a rajčata s parmazánem	
Listový špenát v sezamové omáčce	56
Zapečený lilek	
Kedlubny zapečené s bramborami	58
Cuketové balíčky se sýrem	
Pikantní pečená jablka	60

Vegetariánské pokrmy

Zeleninová rýže s vajíčkem naměkko	62
Špenátové knedlíčky s rajčatovou omáčkou	
Jáhly se zeleninou Ratatouille	64
Kapustové závitky plněné bulgurem	66
Špagety s bylinkovým pestem a dýňovými semínky	68
Cannelloni se špenátovou náplní	
Pizza s artyčoky	70
Zelenina Wok se skleněnými nudlemi	
Opékaná zelenina s omáčkou Sabayon	72
Kedlubnový koláč	74
Čočková rýže se zeleninou	76

Hlavní jídla z ryb

Makrela v alobalu	78
Halibut s restovanými houbami	
Treska s pórkem a rajčaty	80
Candát v sezamové krustě	82
Okoun s omáčkou z oliv a kaparů	
Rybí špízy s citronovou omáčkou	84
Ragú z tresky	86
Kroupy s paprikou a krevetami	
Filé z lososa se zeleninovo-sýrovou krustou	88
Losos na waldorfské zelenině	90
Pánev s okounem a zeleninou, Rybí Ossobuco	92

Hlavní jídla z drůbeže

Kreolský kuřecí kotlík	94
Plněné krůtí závitky, Krůtí kousky na kari	96
Kuřecí prsíčka s ananasem	
Kachní prsa s brokolící a ořechy	98
Citronové kuře	
Krůtí stehno z římského hrnce	100

Masité pokrmy

Lasagne se zeleninou a mletým masem	102
Frikadely s pečenou zeleninou	104
Těstoviny s lilkem a šunkou	
Srňčí medailonky s bylinkovou krustou	106
Kořeněný jehněčí pilaf	108

Moučníky a dezerty

Palačinky se švestkovým kompotem	110
Červené želé s jogurtovou polevou	
Marinované broskve s tvarohovou čepičkou	112
Pohár s višněmi a černým toustovým chlebem	
Dušené hrušky s čokoládou	114
Pomeranče po orientálsku, Jahodová zmrzlina z tofu	116
Malinové želé s kokosovou šlehačkou	
Pomerančové muffiny z jogurtu	118
Tvarohové rohlíčky s mákem	120
Pečená jablka se skořicovou drobenkou	
Tvarohový koláč s meruňkami	122

Pro dobrý přehled

Více informací o cukrovce	124
Rejstříky	125
Závěrem...	128

Pokrmý dle kapitol

SNÍDANĚ, SVAČINY, NÁPOJE

Müsli s čerstvým ovocem 24
Müsli s citrusovými plody 26
Müsli z pšeničných zrn 26
Jablko-kokosový porridge 27
Neobvyklé müsli z prosa 27
Housky s tofu a bazalkou 28
Chléb s hovězím masem 28
Chléb se sýrem a meruňkami 29
Chléb s tvarohem a jablkem 29
Cizrnový krém se sezamem 30
Krém z lílků s paprikou 31
Pomazánka z oliv a ajvaru 31
Míchaná vajíčka s cuketou a bylinkami 32
Sýrovo-zeleninový talíř 32
Cheesburger trochu jinak 33
Paprikové lodičky s tsatsiki 33
Šunkové chlebičky se salátem z ředkve 34
Matjesový tartar na celozrnném chlebu 34
Indický jogurtový koktejl 36
Zeleninový nápoj 36
Broskve ve skle 37
Čaj s vanilkou a zázvorem 37

NĚCO MALÉHO

Fazolový salát s tuňákem 38
Čekankový salát s hrozny a sýrovou omáčkou 40
Vlažný kapustový salát 40
Cizrnový salát s bylinkovou záličkou 42
Salát z kuskusu 42
Mrkvový salát po orientálsku 44
Zeleninový salát s jogurtem 45
Salát s pomeranči a cibulí 45
Polévka z červené čočky s petrželkovým olejem 46
Zeleninová polévka s kroupami 46
Polévka z topinamburů 48
Francouzská cibulová polévka 48
Asijská zeleninová polévka 50
Rychlá rajská polévka 50
Opečená čekanka 52
Brokolice s ořechy 52
Středomořská zelenina 54

Květák s bylinkovou omáčkou s kari 54
Fenykl a rajčata s parmazánem 56
Listový špenát v sezamové omáčce 56
Zapečený lílek 58
Kedlubny zapečené s bramborami 58
Cuketové balíčky se sýrem 60
Pikantní pečená jablka 60

VEGETARIÁNSKÉ POKRMY

Zeleninová rýže s vajíčkem naměkko 62
Špenátové knedlíčky s rajčatovou omáčkou 64
Jáhly se zeleninou Ratatouille 64
Kapustové závitky plněné bulgurem 66
Špagety s bylinkovým pestem a dýňovými semínky 68
Cannelloni se špenátovou náplní 68
Pízza s artyčoky 70
Zelenina Wok se skleněnými nudlemi 72
Opékaná zelenina s omáčkou Sabayon 72
Kedlubnový koláč 74
Čočková rýže se zeleninou 76

HLAVNÍ JÍDLA Z RYB

Makrela v alobalu 78
Halibut s restovanými houbami 80
Treska s pórkem a rajčaty 80
Candát v sezamové krustě 82
Okoun s omáčkou z oliv a kaparů 84
Rybí špičky z citronovou omáčkou 84
Ragú z tresky 86
Kroupy s paprikou a krevetami 88
Filé z lososa se zeleninovo-sýrovou krustou 88
Losos na waldorfské zelenině 90
Pánev s okounem a zeleninou 92
Rybí Ossobuco 92

HLAVNÍ JÍDLA Z DRŮBEŽE

Kreolský kuřecí kotlík 94
Plněné krůti závitky 96
Krůti kousky na kari 96
Kuřecí prsíčka s ananasem 98
Kachní prsa s brokolici a ořechy 98
Citronové kuře 100
Krůti stehno z římského hrnce 100

MASITÉ POKRMY

Lasagne se zeleninou a mletým masem 102
Frikadely s pečenou zeleninou 104
Těstoviny s lílkem a šunkou 106
Srncí medailonky s bylinkovou krustou 106
Kořeněný jehněčí pilaf 108

MOUČNÍKY A DEZERTY

Palačinky se švestkovým kompotem 110
Červené želé s jogurtovou polevou 112
Marinované broskve s tvarohovou čepičkou 112
Pohár s višněmi a černým toustovým chlebem 114
Dušené hrušky s čokoládou 114
Pomeranče po orientálsku 116
Jahodová zmrzlina z tofu 116
Malinové želé s kokosovou šlehačkou 118
Pomerančové muffiny z jogurtu 118
Tvarohové rohlíčky s mákem 120
Pečená jablka se skořicovou drobenkou 122
Tvarohový koláč s meruňkami 122