

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	11
Příčiny vzniku diabetu mellitus .....	11
Hlavní formy diabetu .....	12
Význam krevního cukru .....	15
Správná výživa u diabetu mellitus .....	17
Optimální tělesná hmotnost .....	18
Potřeba energie má klíčový význam pro tělesnou hmotnost ...	19
Příliš mnoho kalorií vede k nežádoucí nadváze .....	20
<b>Správně jíst a pít při diabetu mellitus</b> .....	22
Sacharidy ve výživě diabetiků .....	23
Vláknina ve výživě diabetiků .....	24
Cukr a cukrovka .....	24
Trápení s „light“ potravinami .....	25
Význam dietních potravin .....	26
Umělá sladidla a náhražky cukru .....	27
Tuky ve výživě diabetiků .....	28
Tajemný údaj na sýrech „tuk v sušině“ .....	29
Cholesterol a zvýšená hladina krevních tuků .....	30
Bílkoviny – důležitý stavební kámen pro tělo .....	30
Vitaminy a minerální látky .....	31
Správný přívod tekutin .....	32
Alkohol s mírou .....	32
<b>30 rad pro diabetiky</b> .....	35
<b>Výměnná tabulka pro výrobky z mouky a obilovin a pro přílohy</b> .....	41
<b>Recepty</b>	
<b>Vydatné snídaně</b> .....	44
Exotický ovocný salát .....	44
Pšeničné müsli .....	44
Müsli z ovesných vloček .....	45
Fitness snídaně .....	46
Celozrnné müsli s ovocem .....	46
Salát z čerstvého ovoce .....	47

<b>Vydatné polévky a omáčky</b> .....	49
Holštýnská labužnická polévka .....	49
Tuřínová polévka .....	50
Rajčatovo-bramborová minestra .....	50
Středomořský čočkový eintopf .....	51
Pikantní rajská omáčka .....	52
Sladkokyselá omáčka .....	53

<b>Křehké saláty a obložené chleby</b> .....	54
Míchaný salát s hořčicovo-smetanovou omáčkou .....	54
Čínské zelí s pomerančovou zálivkou .....	55
Pikantní zeleninový talíř .....	56
Salát z kyselého zelí .....	56
Salát z polníčku se žampiony a humry .....	57
Krabi na fenyklovém salátu .....	57
Salát z červeného zelí s jablky .....	58
Salát z karotky s jablky .....	58
Salát z ředkve s rajčaty a okurkou .....	59
Bavorský camembert .....	60
Řecké tzatziki .....	60
Tvaroh s ředkvičkami .....	61
Grahamový chléb s jablečným tvarohem .....	62
Chléb se sýrem a hruškou .....	62
Čerstvý sýr s bylinkami .....	62

<b>Vegetariánské hlavní chody a přílohy</b> .....	64
Plněná masitá rajčata .....	64
Zapékané plněné brambory .....	65
Bramborový nákyp s cuketou .....	66
Slezský zeleninový eintopf s topinkami .....	67
Těstoviny s brokolicí a cuketou .....	67
Těstoviny se zeleninou .....	68
Řecké rizoto s ovčím sýrem .....	69
Bramborová kaše s mrkví .....	70
Zeleninové rizoto .....	71

<b>Lahodné pokrmy z masa a ryb</b> .....	73
Drůbeží řízky se zeleninou .....	73

Řízky na utrechtský způsob . . . . .	74
Krúťtí řízky s hřibkovou omáčkou . . . . .	75
Makarony se špenátem, uzeninou a mozzarellou . . . . .	75
Telecí medailonky na jarní zelenině . . . . .	76
Srnčí hřbet s liškami a těstovinami . . . . .	77
Nudle s cuketou a halibutem . . . . .	78
Losos s řeřichovo-smetanovou omáčkou . . . . .	79
Pečené rybí filé . . . . .	80
Mořský okoun na okurkách s koprem . . . . .	81
Gratinované filé z platýse . . . . .	81
<b>Sladké pečivo, dezerty a nealkoholické nápoje . . . . .</b>	<b>83</b>
Vídeňský štrúdl . . . . .	83
Ořechový koláč . . . . .	84
Tvarohový koláč s višněmi . . . . .	85
Mandloví šneci . . . . .	86
Citronová roláda . . . . .	87
Ořechovo-mandarinkový dort . . . . .	87
Mandlový dort s jablky . . . . .	88
Francouzský tvarohový dort . . . . .	89
Zapečená jablka s vanilkovým krémem . . . . .	91
Čokoládové dortíčky . . . . .	91
Celozrnná bageta . . . . .	92
Sladký camembertový dezert . . . . .	93
Mléčný ledový nápoj . . . . .	93
Angreštové želé . . . . .	93
Šlehané podmásli s jablky . . . . .	94
Rybízový koktejl . . . . .	94
Borůvkové mléko . . . . .	95
Punč jižních moří . . . . .	95
Rejstřík . . . . .	96