

OBSAH

Jak to je s diabetem a dietou	13
Strava a glykémie.....	21
Sacharidy v potravinách	22
Jak vybírat potraviny při redukci hmotnosti	23
Potřebujete poradit?	24
Výběr potravin při diabetu.....	25
Technologická úprava pokrmů.....	27
O receptech	28

POLÉVKY

Koprová polévka	33
Fazolová polévka	34
Hovězí polévka s rýží	35
Dýňová polévka	36
Květáková polévka	37
Rybí polévka	38
Pórková polévka	39
Zeleninová polévka	40
Čočková polévka	41
Zelná polévka	42

HOVĚZÍ MASO

Hovězí guláš na paprikách	43
Hovězí na kmíně.....	44
Hovězí na houbách	45
Plněné roštěnky.....	46
Hovězí závitky.....	47
Hovězí maso s hlávkovým zelím.....	48
Hovězí maso se zeleninou	49

VEPŘOVÉ MASO

Vepřová panenka s cibulkovou omáčkou	51
Vepřové kotlety v alobalu	52
Vepřová kotleta se zeleninou	53
Vepřové nudličky na pepři	54
Vepřové s jablky	55
Vepřová pečeně s jablky	56
Vepřový plátek s křenem v alobalu	57
Vepřový plátek plněný šunkou a vejcem	58
Vepřové maso s růžičkovou kapustou	59

DRŮBEŽÍ MASO

Kuřecí špalíčky na pomerančích	61
Kuře na houbách	62
Kuře na leču	63
Kuře na česneku	64
Kuře na pórku	65
Kuře s bramborami v alobalu	66
Kuře v alobalu	67
Kuře v zelí	68
Krůtí rolka s kozím sýrem	69
Krůtí maso s rýží	70
Krůtí prsa s fenyklem	71

MLETÉ MASO

Masové kuličky	73
Masové kuličky v kapustě	74
Masové kuličky v leču	75
Karbanátek se sýrem	76
Klopsy s rajčatovou omáčkou	77
Masová haše	78
Zapečené mleté maso v cuketě	79
Plněné papriky mletým masem	80

RYBY

Pečený pstruh.....	81
Pstruh na víně.....	82
Kapr v alobalu.....	83
Kapr v cibuli	84
Moravský kapr	85
Treska zapečená se sýrem	86
Karbanátky z rybích filet.....	87
Losos s pórkem.....	88
Losos s česnekovou omáčkou	89

TĚSTOVINY

Špagety s houbovou omáčkou.....	91
Makaróny se špenátem	92
Těstoviny s máslovou dýní.....	93
Těstoviny se zelím a vepřovými nudličkami	94
Těstovinový salát	95
Zapečené nudle se žampiony	96

RÝŽE A OBILOVINY

Rýže s houbami	97
Rýže s červenými fazolemi.....	98
Rýže kari se zeleninou.....	99
Rýže s fazolkami a kuřecím masem.....	100
Rýže s kuřecím masem a mandlemi	101
Zapečená rýže.....	102
Jáhly s houbami a rajčaty	103
Pohanka s houbami a sušenými rajčaty.....	104

ZELENINA A LUŠTĚNINY

Kapusta s klobásou.....	105
Čočka v pikantní omáčce.....	106
Čočka nakyselo s vejcem.....	107

Brokolice se sýrovou omáčkou	108
Brambory zapečené s uzeným masem	109
Cukety s česnekovou omáčkou	110
Fazole na paprice	111
Květákový nákyp	112
Cizrna na kari s paprikami	113

SALÁTY

Okurkový salát s jogurtem a koprem	115
Okurkový salát s Cottage	116
Kedlubnový salát s mrkví	117
Kysané zelí s křenem	118
Ledový salát s kapiemi	119
Mrkvovo-celerový salát	120
Mrkvový salát s ořechy a modrým sýrem	121
Salát z červené řepy	122
Salát z ředkve s feferonkou	123
Rajčatový salát s tofu	124
Zeleninový salát	125

POMAZÁNKY

Tuňáková pomazánka	127
Celerová pomazánka	128
Avokádová pomazánka	129
Vaječná pomazánka s tvarohem	130
Fazolová pomazánka	131
Tvarohová pikantní pomazánka	132

MOUČNÍKY

Koláč s borůvkami	133
Ořechová bábovka	134
Grapefruit s tvarohem	135
Nepečený dort s jahodami	136

Višňový závin s mákem	137
„Zmrzlina“ jahodová	138
Tvarohová zmrzlina	139
Použitá literatura	141