

# Obsah

ÚVOD	7
Co je cukrovka?	8
Příznaky, diagnóza a léčba	8
Alternativní přístupy	9
Nutriční terapie	11
Regulace krevního cukru: hyperglykemie a hypoglykemie	11
Dieta	12
Glykemický index a glykemická nálož	13
Hodný, zlý a ošklivý	14
Alkohol	15
Umělá sladidla	15
RECEPTY	
Polévky a předkrmy	17
Vejce	31
Těstoviny	39
Mořské plody a ryby	47
Hovězí	63
Jehněčí	73
Vepřové	83
Drůbež a zvěřina	89
Zelenina, saláty a vegetariánské pokrmy	99
Slavnostní jídla	115
Dezerty	123
Pečení	137
Abecední seznam receptů	150