

Obsah

Dietní léčba diabetu	17
Výběr potravin a technologická úprava pokrmů	25
Výběr potravin	25
Technologická úprava pokrmů	27
O receptech	27
Návrhy jídelníčků při diabetu – 3 × za den jídlo	29
Návrhy jídelníčků při diabetu – 4 × za den jídlo	31
Návrhy jídelníčků při diabetu – 6 × za den jídlo	34
Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech	40
 Polévky	
Bramborová francouzská polévka	41
Brazílská polévka	41
Brukvová polévka	42
Bylinková polévka	42
Česneková polévka	43
Čočková polévka	43
Čočková polévka s bramborami	44
Fazolová polévka s králičím masem	45
Houbová polévka s ovesnými vločkami	45
Hovězí vývar s drožd'ovými nočky	46
Hrachová polévka s kroupami	46
Jarní polévka s růžičkovou kapustou	47
Kapustová polévka s brambory	48
Květáková polévka	48
Mrkvová polévka	49
Polévka jahodová – studená	49
Polévka meruňková – studená	50
Polévka z jelítka	50
Polévka z kysaného zelí se žampiony	51
Polévka letní zelná	51
Polévka z kopřiv	52
Polévka z kysaného zelí	52
Pórková polévka	53
Rajská polévka se sýrem	53
Rybářská květáková polévka	54

Rybí polévka	54
Slepičí kaldoun	55
Studená okurková polévka	56
Špenátová polévka I	56
Špenátová polévka II	56
Teplá okurková polévka	57
Vločková polévka	57
Vývar z králíka s játrovými noky	58
Zeleninová polévka z hlávkového zelí	58
Zeleninová polévka s vejci	59
Zeleninová polévka s vločkami	59
Zeleninový krém	60
Zelňačka	60

Předkrmy

Brambory plněné sýrem	61
Filé se žampiony	61
Chřestový koktejl	62
Jogurt s vejcem	62
Kostičky v aspiku	63
Kyjevské květákové „zakuski“	63
Obložený hlávkový salát	64
Omeleta s mrkví	64
Palačinky s kapustou a párkem	65
Papriky na grilu	65
Pěna z králíčích jater	66
Pečená vejce na chlebě	66
Pečené okurky	67
Rajčata plněná sýrovou náplní	67
Rosol z králíka	68
Ředkvičky s míchaným vejcem	68
Salámové košíčky	69
Sýrové kornoutky	69
Šunka s křenem	70
Vaječná omeleta plněná zeleninou	70
Vařený pórek	71
Zelenina s pórkovými kolečky v aspiku	71
Ztracená vejce na šunce	72

Pokrmý z masa

Vepřové maso

Grilovaný řízek s křenem	73
Hlávkové zelí s masem	73
Letní guláš	74
Pikantní vepřová kotleta	74
Putimská vepřová pečeně	75
Řízky na zelenině	75
Sadařova pečeně	76
Vepřové kotlety na brukvích	76
Vepřová kotleta v zelenině	77
Vepřové maso s jogurtem	77
Vepřové obložené dušenou zeleninou	78
Vepřová pečeně s pórkem	79
Vepřové plátky na kmíně	79
Vepřové steaky s celerem	80
Závitky z vepřového masa po myslivecku	80

Hovězí maso

Guláš s kapary	81
Hamburský guláš	81
Hovězí s česnekem	82
Hovězí s křenem	82
Hovězí maso s fazolkami	83
Hovězí maso na zázvoru	83
Hovězí na zelenině	84
Moravský guláš	84
Orientálské hovězí	85
Pikantní hovězí pečeně	85
Protýkané hovězí maso	86
Tokáň na pepři	86
Závitky s česnekovou náplní	87

Telecí maso

Smažený telecí řízek se sýrem	88
Telecí dušené s květákem	88
Telecí guláš	89
Telecí hrudí na celeru	90
Telecí medailonky se zeleninou	90
Telecí s mrkví	91
Telecí pečeně s párky	91

Telecí plátek s křenem v alobalu	92
Telecí závitky	92
Skopové maso	
Jachnija	93
Jehněčí na paprice	93
Jehněčí kýta v krustě z nivy	94
Křehká skopová pečeně	95
Skopové na majoránce	95
Skopové maso na rajčatech	96
Skopový guláš	96
Zapečené jehněčí kotlety	97
Mleté maso	
Karbanátek s rajčaty	98
Karbanátek se sýrem	98
Klopsy na rajčatech	99
Klopsy s rajčatovou omáčkou	99
Kynutý koláč plněný cibulí a mletým masem	100
Masová haše	101
Mleté vepřové s houbami	101
Masové kuličky s omáčkou	102
Mleté maso s cibulí	102
Věnec z kapusty s náplní z mletého masa	103
Zapečené mleté maso se zeleninou	104
Zvěřina	
Jelení kýta pečená	104
Jelení řízky dušené na víně	105
Klokani steak na grilu	105
Myslivecký guláš	106
Srňčí na česneku	106
Srňčí plecko se žampiony	107
Zajíc na paprice	107
Zajíc na pepři	108
Zajíc na jogurtu	109
Pokrmy z drůbeže a králíka	
Kuře	
Alibába a čtyřicet loupežníků	110
Drůbeží plátek s kiwi	111
Grilovaná kuřecí prsíčka s jogurtem	111

Kuře dušené s rýží a ovocem	112
Kuře marengo	112
Kuře na bylinkách s rýží	113
Kuře na zelí	113
Kuře na způsob bažanta	114
Kuře pečené se zeleninou	114
Kuře po orientálsku I	115
Kuře po orientálsku II	116
Kuře v jogurtu	116
Kuře s citrónovou omáčkou	117
Kuře s italskou omáčkou	117
Kuře v zelenině	118
Kuře ve vinném těstíčku	118
Kuřecí bábovka	119
Kuřecí nudličky s pórkem	119
Kuřecí prsa se žampiony	120
Kuřecí prsíčka s rajským kysaným zelím	120
Zadělávané kuře s květákem	121

Králík

Guláš z králíka	121
Králík na citrónech	122
Králík na houbách	122
Králík na kapustě	123
Králík v zelenině	123
Králík z Provence	124
Králík pečený na česneku	124
Králík pečený na houbách	125
Králičí předek na kari	125
Plněná roláda z králíka	126
Ragú z králičího masa	126

Krůta

Dušená krůta na zelenině	127
Grilované krůtí maso	127
Krůta na žampionech	128
Krůtí maso s brokolicí	128
Krůtí medailonky na kari	129
Krůtí prsa se špenátem	129
Krůtí stehna na zelenině	130
Krůtí závitky	130

Ministerský krocaní řízek.	131
Pikantní krůtí směs.	131
Plněný krocan Toronto	132
Závitky z krůtího masa.	133

Pokrmý z ryb

Candát s rajčaty	134
Dietní filé se zeleninou	134
Filé po indicku	135
Filé s pórkem	135
Filé s česnekem	136
Filé s kečupem v alobalu	136
Filé se žampiony	137
Kapr namodro	137
Kapr na citrónech.	138
Kapr na paprice	138
Kapr na pivě.	139
Kapr na šalvěji	139
Kapr po čínsku	140
Kapr po japonsku	140
Kapr po mlynářsku.	141
Kapr po moravsku	141
Kapr po řecku.	142
Kapr s omáčkou bara na gruzínský způsob	142
Kapr s rajčaty	143
Kapr v alobalu	143
Kapr zapečený s mandlemi a ořechy	144
Kapr zapečený s pórkem	144
Kapří guláš s hráškem	145
Karbanátky z rybího filé	145
Kořeněné rybí filé	146
Opékaná marinovaná ryba	146
Pečený kapr obložený	147
Pstruh na cibuli	147
Pstruzi na mandlích	148
Pstruh na zázvoru.	148
Rybí filé s jablky	149
Rybí filé pečené	149
Rybí filé po italsku.	150

Rybí filé po maďarsku	150
Rybí filé po sicilsku	151
Rybí krokety	151
Rybí nákyp	152
Rybí řezy podle římského způsobu	152
Smažený okoun s citrónem a remuládou	153

Bezmasá jídla z mléčných výrobků

Bílý jogurt s čerstvými klíčky	154
Brambory pečené s tvarohem	154
Cukety zapečené se sýrem	155
Kefírový nápoj s pažitkou	155
Mexické omelety	156
Mléčná polévka s houbami – Kulajda	156
Mléčný rajčatový koktejl	157
Palačinky s tvarohem	157
Pohár s broskvemi	158
Paprika plněná tvarohem	158
Rajčata plněná sýrem	159
Rajčata plněná tvarohovým sýrem	159
Salát s ovčím sýrem	160
Smažený hermelín	160
Sýrové lívance	160
Sýrové placičky z bílků	161
Sýrový nákyp	161
Syrníky s mrkví	162
Tvarohový koktejl	162
Tvarohový puding s kiwi	162

Zeleninová jídla

Brambory

Bramborová kaše se zelím	163
Bramborové plátky pečené	163
Brambory dušené s cibulí	164
Brambory s bylinkami	164
Brambory s nivou	165
Brambory se zelím	165
Bramborový nákyp se sýrem	166
Kyselé brambory	166

Nové brambory s tvarohem	167
Rajské brambory	167
Luštěniny	
Bílé fazole nakyselo	168
Červená čočka s rýží	168
Čočka dušená se saturejkou	169
Čočka s kečupem	169
Čočka s kroupami (Kočičí tanec)	170
Čočkový prejt	170
Čočka s rajčaty	171
Čočka se šunkou	171
Dušené fazolky	172
Fazole s bílým jogurtem	172
Fazole s dušeným zelím	172
Fazolky po orientálsku	173
Fazolové lusky s jogurtem	173
Hrachová kaše s cibulkou	174
Mexická fazoláda	174
Zadělávaná čočka nakyselo	175
Zapečené fazolky	175
Ostatní zelenina	
Baklažány na řecký způsob	176
Celer po italsku	176
Cibule s čočkovým pyré	177
Cukety se strouhankou	177
Dušená kapusta	178
Dušené ředkvičky	178
Chlupaté knedlíky	179
Chlupaté knedlíky se zelím	179
Kapusta po orientálsku	180
Kapusta v bešamelu	180
Kapusta růžičková s rýží a žampiony	181
Kapustový prejt	181
Karbanátky z brokolice	182
Kedlubny dušené s jogurtem	182
Kedlubny plněné sýrem	183
Kedlubnové zelí	183
Květáková omeleta	184
Květák s brynzou	184

Kvěťákový mozeček s droždím	185
Kvěťák se smaženou strouhankou	185
Kvěťákové lečo s vejci	186
Kvěťákové placičky	186
Kvěťákový mozeček se salámem	187
Kvěťákový nákyp se sýrem	187
Kvěťák se sójovou omáčkou a burskými oříšky	188
Kvěťák v jogurtu	188
Mrkev dušená s petrželí	189
Musaka z lilků	189
Nákyp z mrkve a brambor	190
Okurky s jogurtem	190
Papriky plněné sójovými boby	191
Patisonové krokety	192
Plněné cukety	192
Pórek dušený na paprice s brambory	193
Pórek s brambory	193
Rajčata pečená v popelu	194
Ředkvičkový mozeček	194
Smažený celer	195
Sójové kostky s rajčaty a žampiony	195
Vařená růžičková kapusta se sýrem	196
Vejce zapečené s rajčaty	196
Zadělávaná tykev	197
Zapečené brambory s Nivou	197
Zapečený pórek	198
Zelené papriky plněné tvarohem	198
Zeleninová kaše	199
Zeleninové lečo se salámem	199
Zelí hlávkové dušené	200
Zelné závitky plněné zeleninou	200

Pokrmy z hub

Cuketa na houbách	201
Cukety plněné houbami	201
Dušené houby na paprice	202
Houbovec	202
Houbové smažené krokety	203
Houbový guláš	204

Houbový guláš s paprikou a rajčaty	204
Houbový koláč	205
Houbový nákyp	206
Houby na paprice	206
Houby na víně	207
Karbanátky s houbami	207
Krupník s vepřovým masem	208
Kuba s houbami	208
Květákový nákyp s houbami	209
Pečená rajčata s houbami	210
Rajčata s houbami a uzeninou	210
Smažené houbové placičky	211
Václavky na kmíně	211
Zapečené flíčky s houbami	212

Ovocné recepty

Banánový salát s jahodami	213
Citrónový krém se žervé	213
Dezert z manga	214
Grapefruitový salát se šunkou I	214
Grapefruitový salát se šunkou II	215
Jablečné knedlíky	215
Jablečný kysel	216
Jablkový salát s banány a meruňkami	216
Jogurtové mléko s jahodami	217
Kaše z ovesných vloček s borůvkami	217
Mléčný koktejl s kiwi	218
Ovocný salát s čínským zelím	218
Plněná jablka	219
Pomeranče s jablky	219
Rychlý ovocný dezert	220
Tvaroh s borůvkami	220

Recepty z obilovin, těstovin a rýže

Sója

Makaróny se sójou	221
Rošťáci	222
Tofu jako svíčková	222
Tofu se žampiony	223

Obiloviny

Arabská omáčka s těstovinami	223
Celerové karbanátky s ovesnými vločkami	224
Fazolový salát s těstovinami	224
Jáhlové bramboráky	225
Jáhly s houbami a rajčaty	225
Květák zapékaný s ovesnými vločkami	226
Ovesný mozeček	226
Pohanka se žampiony	227
Pohankový prejt I	227
Pohankový prejt II	228
Rajčata dušená se sójovou šunkou	228
Rizoto se sýrem Tofu	229
Rýže na česneku s čočkou (Pilaf)	229
Rizoto se šunkou, rajčaty a paprikou	230
Rýže s čočkou a kořením	230
Rýže se semínky	231
Rýžový salát letní	231
Salát z vařené pšenice	232
Špagety po italsku se šunkou a sýrem	232
Špagety s mletým kuřecím masem	233
Těstoviny s kuřátkem	233
Vločková omeleta se sýrem, paprikou a rajčaty	234
Zapečené těstoviny s masem a se špenátem	234
Zapékaná rýže	235
Zeleninové rizoto z pohanky	235

Saláty

Balkánský zeleninový salát	236
Bramborový salát	236
Brokolicový salát s pórkem	237
Celerový salát	237
Celerový salát s jablky	238
Cibulkový salát s jablky	238
Čínský salát s paprikami I	238
Čínský salát s paprikami II	239
Čočkový salát s karotkou	239
Fazolkový salát	240
Fazolkový salát s bazalkou a sýrem Istanbul	240

Fazolkový salát s koprem.	241
Hlávkový salát s biokysem	241
Hlávkový salát s jogurtem	242
Hlávkový salát s ovocem	242
Hráškový salát	242
Jablečný salát se zeleninou	243
Kedlubnový salát	243
Kedlubnový salát s česnekem	244
Kuřecí salát Canada	244
Kuřecí salát s jogurtem	245
Květákový salát s mrkví.	245
Lesní salát	246
Míchaný salát I.	246
Míchaný salát II.	246
Míchaný zeleninový salát I	247
Míchaný zeleninový salát II.	247
Mrkvový salát s jablky.	248
Mrkvový salát s jogurtovou omáčkou	248
Mrkvový salát s kysaným zelím	248
Mrkvový salát s pomerančem	249
Okurkový salát s česnekem	249
Okurkový salát s kapustou	250
Ostrý salát s ředkví	250
Pikantní salát z červené řepy	250
Pomerančový salát	251
Rajčatový salát s houbami	251
Rajčatový salát s mlékem.	252
Ředkvičkový salát s jablkem	252
Ředkvičkový salát s okurkou	252
Salát z brokolice s rajčaty	253
Salát s červenou řepou a zimní zeleninou	253
Salát z červené řepy	254
Salát z červené řepy s křenem	254
Salát z červeného zelí.	254
Salát z fazolových lusků	255
Salát z kedlubnů a jablek	255
Salát z kysaného zelí	256
Salát z pečené papriky	256
Salát z pekingského zelí s mrkví	256

Salát z rajčat s jablky	257
Salát z růžičkové kapusty se šunkou	257
Šopský salát	258
Šopský salát s jogurtem	258
Topinamburový salát s jablky	259
Ukrajinský salát	259
Vánoční salát	260
Zeleninový salát s uzeným masem.	260
Zelný salát s bazalkou	261
Zelný salát s okurkou.	261
Zelný salát se slaninou.	262
Zimní zeleninový salát.	262

Pomazánky

Drožd'ová pomazánka	263
Falešná humrová pomazánka.	263
Luštěninová pomazánka.	264
Mrkvová pomazánka s celerem	264
Nepravá humrová pomazánka	264
Osvěžující zeleninová pomazánka	265
Pažitkový krém	265
Pomazánka z droždí.	266
Pomazánka z filé	266
Pomazánka z hub	266
Pomazánka z kapusty.	267
Pomazánka s karotkou	267
Pomazánka s mořskou rybou	268
Pomazánka z mrkve s česnekem	268
Pomazánka z olejovek	269
Pomazánka z ovesných vloček.	269
Pomazánka z pečeného nebo vařeného masa.	270
Pomazánka z romaduru	270
Pomazánka z rybího filé.	270
Pomazánka ze šlehané nivy	271
Pomazánka z taveného sýra	271
Sýrová pomazánka	272
Šlehaný tvaroh s pórkem	272
Tvarohová pomazánka s kapií	272
Tvarohová pomazánka s mrkví I	273

Tvarohová pomazánka s mrkví II	273
Tvarohová pomazánka se šunkou	274
Vaječná pomazánka s celerem	274
Vaječná pomazánka s křenem	275

Moučníky

Bublanina z třeného těsta	276
Jogurtový pohár s pomeranči a jablky	276
Miska s tvarohem a jahodami	277
Mramorovaná olejová bábovka	277
Palačinky z tvarohového těsta s bylinkami	278
Plněný grapefruit	278
Studená rýže	279

Přílohy

Bramborová kaše	280
Bramborový knedlík	280
Dušená míchaná zelenina	281
Dušená mrkev	281
Dušená rýže	281
Dušené hlávkové zelí	282
Dušené kedlubnové zelí	282
Dušené kysané zelí	282
Dušené zelené fazolky	283
Dušený hrášek	283
Dušený špenát	283
Fazole s jablky	284
Houskový knedlík	284
Hrachová kaše	285
Nastavovaná kaše	285
Špagety	286
Vařené brambory	286
Vařené těstoviny	286

Několik slov závěrem	287
-----------------------------------	------------

Rejstřík	289
-----------------------	------------