

Obsah

Úvod	7
Stručně o výživě	9
Diabetická dieta	13
Několik rad před začátkem vaření	16
Uspořádání diabetické kuchařky	18
Způsob práce s kuchařkou	20
JARO – jídelníčky č. 1–14 s pracovními postupy	23
LÉTO – jídelníčky č. 1–14 s pracovními postupy	73
PODZIM – jídelníčky č. 1–14 s pracovními postupy	126
ZIMA – jídelníčky č. 1–14 s pracovními postupy	181
Energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin	234
Rejstřík pokrmů a pracovních postupů	239
Speciální rejstřík snídaní, přesnídávek, svačin a večeří II	247