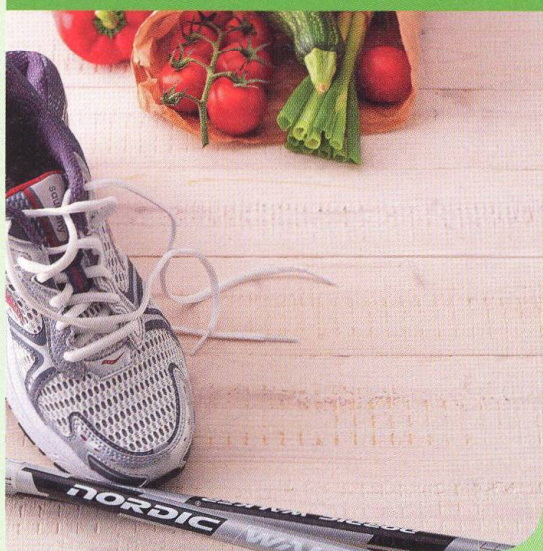


Obsah



DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus – co to vlastně je?	5
Diagnóza diabetes – krevní cukr stoupá	6
Změna životního stylu – nejúčinnější léčba	8
Diabetes mellitus – nejčastěji kladené otázky	10
Sacharidy a krevní cukr	12
Krevní cukr a látková výměna v rovnováze – jak správně jíst při diabetu	14
Nejčastější omyly kolem nás	16
Důležitý doprovodný program	18
Jídlo a pití v průběhu dne	20

RECEPTY

Snídaně, snacky a nápoje

Tvaroh s ovocem a kukuřičnými lupínky	24
Celozrnný chléb se sýrem a ředkvičkami,	
Knäckebröt se šunkou, křenem a mrkví	26
Dalamánek s rukolou a šunkou,	
Žemle s mozzarellou a paprikou	27
Vejde do skla s uzeným lososem	28
Ztracená vejce se salátem,	
Míchaná vejce s rajčaty a bazalkou	29
Tramezzini s banánovým krémem a jahodami	30
Tramezzini s lososem a zeleninou,	
Tramezzini s houbovou pomazánkou a šunkou	31
Toasty s goudou a rajčaty,	
Chléb se šunkou a hruškou	32
Sendvič s krutí šunkou a paprikou,	
Žemle se šunkovým salámem a rukolou	33
Pohankové omelety s jablky,	
Palačinky plněné tvarohem a malinami	34
Koktejl z podmáslí a malin,	
Energetický kefir	36
Jogurtový nápoj s jahodami,	
Koktejl s hruškou a mandlemi	37

Malé pokrmy

Hrášková polévka s krutonky	38
Ledový salát s houbami, šunkou a okurkou,	
Kukuřičový salát s mozzarellou	40
Bramborový salát s chřestem a vejci,	
Fenyklový salát s pomerančem	42
Zelný salát s mrkví a ovčím sýrem	44
Bylinková rajčata se salátem,	
Těstovinový salát s ředkvičkami	45
Bramborová polévka s celerem,	
Avokádový krém s rajčaty	46
Omelety plněné mletým masem a zeleninou,	
Fenyklová omeleta s piniiovými semínky	48
Fazolový salát s rajčaty a olivami, Zeleninové smaženky s česnekovým jogurtem	50
Orientální burger s pita chleba	52

Červená čočka s meruňkami a mandlemi, Cizrnový salát	54
Dýňová polévka s medvědí česnekem, Cuketová polévka s mátovým olejem	56
Bramborový salát s tuňákem, Těstovinový salát s čínský zelím a pomerančem	58
Rychlá pizza s houbami a šunkou, Zapečený lilek	60

Vegetariánská jídla

Brokolice s těstovinami a ořechy	62
Květákové curry se zázvorem a koriandrem, Mangold s rajčaty, bramborami a kapary	64
Těstoviny s rajčaty a lilkem	66
Pórek s bramborami, Rizoto s kapustou a houbami	68
Cizrnový kotlík s fenyklem, Kotlík z bílých fazolí	70
Těstoviny s cuketou, Špagety s houbovou omáčkou	72
Bramborová omeleta s bylinkovým jogurtem	74
Brambory s ředkvičkovým tvarohem, Čočkové curry	76

Jídla z ryb

Losos se špenátem	78
Treska s cuketou a mrkví, Platýs pečený v troubě	80
Mečoun s vinaigrette	82
Rybí pánev se zeleninou, Vlkouš se šafránovou omáčkou	84
Kapr ve woku	86
Pstruzi s fenyklem, Platýs na zelenině	88
Candát v mandlové krustě	90
Rybí kotlík s rajčaty, Okouník s mrkvovo-bramborovou kaší	92

Jídla z masa a drůbeže

Vepřové medailonky se sýrem a bylinkami	94
Uzené maso s paprikou a zelím, Steaky se sezamovou kůrčičkou	96

Zeleninová směs s klobásou, Krutí ragú s celerem a bramborami	98
Masové knedlíčky v houbovém ragú, Domácí gyros s bramborovo-špenátovou kaší	100
Šalvějové řízečky s paprikou, Řízky s pikantním meruňkovým ragú	102
Řízky s fazolkami a rajčaty	104
Kuřecí špízy s pórkem, Kruťa s cuketou a citronovou omáčkou	106
Kuřecí prsíčka s provensálskou zeleninou	108
Kuřecí stehna na žampionech	110
Hovězí ve woku s mrkví a zázvorem	112

Dezerty

Čokoládová omeleta s jahodami	114
Jogurtový dezert s mraženými malinami, Ovocný salát s ochuceným tvarohem	116
Skořicové omeletky s borůvkami, Šafránová rýže s hruškami	118
Žlutý ovocný dezert s kyselým mlékem, Vrstvený jogurtový dezert	120
Tvarohové noky s ovocnou omáčkou	122

Dbejte na to, abyste při hlavních jídlech konzumovali pokud možno stejné množství VJ/CHJ (3–4). Pokud má recept málo VJ/CHJ, doplňte ho vhodnou přílohou podle svých potřeb:

	1 VJ/CHJ
těstoviny (syrové)	15 g
rýže (syrová)	15 g
brambory	70 g
celozrnné pečivo	25 g

PRO LEPŠÍ ORIENTACI

Co je dobré znát	124
Rejstřík	126
Závěrem...	128