

OBSAH

SLOVO LÉKAŘE	5
NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	6
CO POMŮŽE DIABETIKŮM V POČÁTEČNÍM STADIU ONEMOCNĚNÍ K UZDRAVENÍ	8
ČEHO SE MUSÍ DIABETIK VYVAROVAT	9
SLADIDLA POUŽÍVANÁ PŘI DIABETES MELLITUS	10
Přírodní sladidla	10
Sladidla na bázi sacharidu	10
Alkoholické cukry	10
Syntetická sladidla	10
Méně známá sladidla	11
TABULKY	12
ODMĚŘOVÁNÍ SUROVIN	20
DRUHY DIABETICKÝCH DIET	22
UKÁZKA JÍDELNÍČKU PRO DIABETICKOU DIETU S OBSAHEM 300g SACHARIDŮ (PRO JEDNU OSOBU)	26
POLÉVKY	28
Drůbková polévka s nudlemi	28
Drůbková polévka s rýží	28
Polévka z kostí s kapáním	28
Zapražená polévka	29
Kmínová polévka s vejcem	29
Hovězí polévka s nudlemi	29
Hovězí „Julienne“	29
Hovězí polévka s růžičkovou kapustou	29
Hovězí polévka s mrkvovými nočky	30
Hovězí polévka s masem	30
Hovězí polévka s rýží	30
Hovězí polévka s těstovinami	30
Hovězí polévka s játrovou rýží	30
Hovězí polévka s krupicovými noky	30
Gulášová polévka	31
Gulášová polévka tábornická	31
Gulášová polévka s rajčaty	31
Gulášová polévka chalupářská	31
Hašé polévka	32
Droždňová polévka	32
Vločková polévka	32
Uzená polévka s bramborem	32
Milánská dršťková polévka	32
Halali polévka	32
Rybí polévka	33
Halászlé - maďarská rybí polévka	33
Oukrop	33
Obyčejná česnečka	33
Česneková polévka bílá	33
Česneková polévka s bramborem	34
Žampionová polévka	34
Žampionová bílá polévka	34
Bramborová polévka	34
Gulášová houbovka	34
Bramborová polévka s houbami	34
Koprová polévka	35
Drahá manželka	35
Červánková polévka	35
Zeleninová polévka s krupicí	35
Horácká polévka	35
Boršč z listové zeleniny	35
Boršč z kořenové zeleniny	36
Čorba	36
Zelná polévka	36
Zelná čertovská polévka	36
Zelná polévka po cikánsku	36
Zelná polévka po čínsku	37
Zelná polévka s houbami	37
Zelná polévka s klobásou	37
Dietní rajčatová polévka	37
Rajčatová polévka s nudlemi	37
Rajčatová polévka s ovesnými vločkami	38
Rajčatová polévka s houbami	38
Rajčatová polévka s masem	38
Rajčatová polévka s rýží	38
Rajčatová polévka s těstovinami	38
Rajčatová polévka s česnekem a bramborem	38
Rajčatová polévka se zelím	38
Studená rajčatová polévka	39
Papriková polévka s nočky	39
Okurková gulášovka	39
Studená okurková polévka s česnekem	39
Studená okurková polévka „Tarator“	39
Dumlikačka	40
Patisonová polévka	40
Patisonová gulášová polévka	40
Celerová polévka s vejcem	40
Celerové nudle v hovězí polévce	40
Celerová krémová polévka	41
Celerové nočky v hovězí polévce	41

Cibulovka	41
Cibulová polévka s rýží	41
Cibulačka s králičím masem	41
Květáková polévka	41
Květáková polévka s česnekem	42
Květáková polévka s drůbežím masem	42
Květáková polévka s řízkovými nudlemi	42
Kapustová polévka s vejcem	42
Kapustová polévka s houbami	42
Kapustová gulášová polévka s houbami	43
Kapustová polévka s masem	43
Kapustová polévka s křenem	43
Kapustová polévka s brambory	43
Kedlubnová polévka s lističky	43
Bílá kedlubnová polévka	44
Kedlubnová polévka s česnekem a houbami	44
Kedlubnová polévka s vejcem	44
Kedlubnová gulášová polévka	44
Studená kedlubnová polévka	44
Mrkvová polévka	45
Mrkvová bílá polévka	45
Mrkvová červánková polévka	45
Mrkvová polévka s česnekem	45
Mrkvová polévka s drůbežím masem	45
Studená mrkvová polévka s jogurtem	46
Pórková polévka	46
Bílá pórková polévka	46
Pórková polévka na čínský způsob	46
Pórková polévka s jogurtem	46
Pórková polévka s kuřecími drůbkami	47
Pórková polévka se slaninou	47
Pórková polévka s uzeným masem a rýží	47
Pórková polévka s rajčaty a nočky	47
Špenátová polévka	47
Špenátová hovězí polévka	47
Studená čekanková polévka	48
Polévka z červené řepy I	48
Polévka z červené řepy II	48
Studená polévka z červené řepy	48
Fazolová lusková polévka	48
Polévka z fazolových lusků s česnekem	49
Fazolové lusky v hovězím vývaru s masem	49
Polévka z fazolových lusků nakyselo	49
Polévka z fazolových lusků na cikánský způsob	49
ZAVÁŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK	50
Chléb nasucho orestovaný	50
Kapání do polévky	50
Krupice	50
Kroupy do polévky	50
Vařené krupky	50
Droždové nočky	50
Krupicové nočky	50
Sýrové nočky	51
Vařená rýže	51

Strouhánek	51
Vaječný svítek	51
Vařený vaječný bílek	51
Ovesné vločky	51
Bezvaječné těstoviny	51
Vařená pohanka	51

STUDENÉ POKRMY.....	52
Pečené kuře nastudeno	52
Cikánská pečeně	52
Studená telecí pečeně	52
Studená vepřová pečeně	52
Studený kuřecí salát	52
Masová pomazánka	52
Játrová paštika	53
Šunková pěna	53
Salámová pomazánka s vejcem	53
Sýrová pomazánka se salámem	53
Sýrová pomazánka s česnekem	53
Sýrová pomazánka se šunkou	53
Pomazánka z taveného sýra	53
Pomazánka z nivy	54
Sýrová pomazánka s tvarohem	54
Švédská pomazánka	54
Vaječná pomazánka s droždím	54
Pomazánka z rybího filé	54
Olejevky s cibulí	54
Plněná vejce	54

ZELENINOVÉ SALÁTY.....	55
Hlávkový salát	55
Hlávkový salát pikantní	55
Hlávkový salát na americký způsob	55
Hlávkový salát se žampiony	56
Hlávkový salát s pikantní zálivkou	56
Okurkový salát	56
Okurkový salát s biokysem	56
Okurkový salát s česnekem	56
Okurkový salát s hlávkovým zelím	56
Okurkový salát s rajčaty	57
Okurkový salát s celerem a sýrem	57
Okurkový salát s ředkvičkami	57
Okurkový salát s fazolkami a koprem	57
Šopský salát	57
Salát z paprik a rajčat	57
Rajčatový salát	58
Rajčatový salát se sýrem	58
Rajčatový salát s jablky	58
Rajčatový salát s pomerančem	58
Rajčatový salát se šunkou - přílohou studený	58
Rajčatový salát se sýrem - přílohou studený	59
Rajčatový salát s vařeným slepičím masem	59
Salát z čerstvého zelí	59
Salát z kysaného zelí	59
Zelný salát s mrkví	59
Zelný salát s rajčaty	60

Salát ze zelí se slaninou	60
Mrkvový salát	60
Mrkvový salát s bílým jogurtem	60
Mrkvový salát s celerem	60
Mrkvový salát s křenem	60
Mrkvový salát s kysaným zelím	61
Mrkvový salát s rajčatovým protlakem	61
Mrkvový salát s jablky	61
Mrkvový salát s meruňkami	61
Celerový salát s cibulí	61
Křupavý celerový salát	61
Celerový salát s jablky	62
Celerový salát s rajčaty	62
Celerový salát s kečupovým dresinkem	62
Pórkový salát s koprem	62
Pórkový salát se sýrem a rajčaty	62
Pórkový salát vegetariánský	63
Pórkový salát - přílohový studený	63
Květákový salát	63
Květákový salát s rajčaty	63
Ředkvičky	63
Ředkvičkový salát	63
Ředkvičkový salát s jogurtem a pažitkou	64
Salát z červené řepy	64
Červená řepa s jablky	64
Červená řepa s francouzským dresinkem	64
Fazolkový salát I	64
Fazolkový salát II	64
Fazolkový salát s jablkem a rajčaty	65
Fazolkový salát s anglickou slaninou	65
Hráškový salát	65
Čekankový salát s francouzským dresinkem	65
Zeleninový salát míchaný	65

HOVĚZÍ MASO	66
Biftek	66
Hovězí plátek na kmíně	66
Hovězí plátek po pražsku	66
Hovězí plátek zbojnický	66
Hovězí plátek v zelenině	66
Hovězí plátek na rajčatech	67
Přírodní roštěná	67
Pikantní roštěná	67
Švédská roštěná	67
Znojemská roštěná	67
Cikánská roštěná	68
Hovězí závitěk plněný masovou nádivkou	68
Hovězí závitěk se šunkou	68
Slovenský hovězí závitěk	68
Španělský ptáček	69
Hovězí guláš	69
Hovězí znojemský guláš	69
Moravský guláš	69
Hovězí guláš se zeleninou	69
Italský hovězí guláš	70
Hovězí na celeru	70

Hovězí po zahradníku	70
Hovězí dušené v mrkvi	70
Myslivecká pečeně	70
Bulharská hovězí pečeně	71
Hovězí debrecínská pečeně	71
Hovězí pečeně na kari	71
Hovězí pečeně cikánská	71
Hovězí na hořčici	71
Hovězí na rajčatech	71
Hovězí na česneku	72
Hovězí na houbách	72
Hovězí pečeně na čerstvých houbách	72
Hovězí na zázvoru	72
Hovězí pečeně na zelenině	72
Hovězí po orientálsku	73
Hovězí pečeně na slanině	73
Hovězí pečeně špikovaná	73
Hovězí pečeně přírodní	73
Štěpánská hovězí pečeně	73
Svíčková na smetaně	73

TELECÍ MASO	74
Přírodní telecí řízek	74
Telecí řízek smažený	74
Grilovaný telecí řízek	74
Grilovaný telecí řízek plněný houbami	74
Grilovaný francouzský telecí řízek	74
Telecí medailonky se zeleninou	75
Telecí po dánsku	75
Telecí maso po florentýnsku	75
Telecí maso na česneku	75
Telecí maso na holandský způsob	76
Telecí na cibuli	76
Telecí dušené s jablky	76
Telecí maso dušené po italsku	76
Telecí na hrášku	76
Telecí maso prokládané šunkou	77
Telecí ragú	77
Telecí ragú se zeleninou	77
Telecí guláš	77
Telecí maďarský perkelt	78
Telecí na houbách	78
Telecí na paprice	78
Telecí na rajčatech	78
Telecí na sardeli	78
Telecí dušené s květákem	78
Telecí na způsob bažanta	79
Telecí na žampionech	79
Závitěk s telecími párky	79
Telecí v mrkvi	79
Telecí závin	79
Karlovarský telecí závin	79
Přírodní pečeně	80
Pečeně po italsku	80
Pečeně po vídeňsku	80
Pečeně po pražsku	80

Špikovaná pečeně I	80	Bulharské masové noky	90
Špikovaná pečeně II	80	Sekaný telecí řízek	90
Zahradnická pečeně	81	Škrabaný řízek	90
Pečeně protýkaná zeleninou	81	Škrabané placičky	90
Holštýnské telecí hrudí	81	Masová haše	91
Portugalská telecí pečeně	81	Masový nákyp	91
Pražská telecí pečinka	81	Sekaná pečeně	91
VEPŘOVÉ MASO	82	Štěpánská sekaná pečeně	91
Vepřové ražniči	82	Závin z mletého telecího masa	91
Smažený vepřový řízek	82	SKOPOVÉ A JEHNĚČÍ MASO	92
Vepřový závin	82	Skopové maso na česneku	92
Přírodní vepřová pečeně	82	Skopové na majoránce	92
Selská vepřová pečeně	82	Skopový kozácký šašlik	93
Debrecínská pečeně	82	Skopový basturma šašlik	93
Pikantní vepřová pečeně	83	Skopové čanachi	93
Vepřová pečeně na zázvoru	83	Skopové maso v kapustě s brambory	93
Vepřová pečeně protýkaná salámem a mrkví	83	Pečené jehněčí	93
Vepřové na hořčici	83	Velikonoční jehněčí závitok	94
Vepřové na paprice	83	Jehněčí dušené na žampionech	94
Vepřové po myslivecku	83	Jehněčí dušené na česneku	94
Vepřové na celeru	84	Jehněčí dušené s pórkem	94
Vepřové na kmíně	84	DRÚBEŽ, KRÁLÍK	95
Vepřové plátky na houbách	84	Pečené kuře	95
Vepřové plátky na zelenině	84	Kuře s nádivkou z mletého masa	95
Vepřové v kvěťáku	84	Další nádivky do kuřete	95
Vepřové v mrkví	84	Nádivka játrová	95
Vepřové v kapustě	85	Nádivka žampionová	96
Uherský guláš	85	Nádivka zeleninová	96
Segedínský guláš	85	Nádivka celerová	96
Cikánský guláš	85	Kuřecí ražniči	96
Ovar s křenem	85	Grilované kuře	96
Pečené uzené maso	85	Kuřecí prsíčka plněná mletým masem	97
Vařené uzené maso	85	Kuře à la bažant	97
MLETÉ MASO	86	Kuřecí prsa s mandlemi	97
Sekaný biftek	86	Kuře se žampiony na červeném víně	97
Biftečky s citronovou kůrou	86	Kuře se žampiony na česneku	98
Hovězí válečky	86	Kuře na červeném víně	98
Čevabčíci I	86	Kuře nadivoko	98
Čevabčíci II	87	Děvínské kuře	98
Sekaný máslový řízek	87	Kuře dušené v pikantní omáčce	98
Pečený karbanátek	87	Kuře po myslivecku	99
Smažený karbanátek	87	Kuře s lečem	99
Karbanátky po orientálsku	87	Kuře na česneku	99
Karbanátky s oblohou	88	Kuře na paprice	99
Karbanátky po požársku	88	Kuře s křenovou omáčkou	99
Vepřenky s cibulí	88	Kuře s parmazánovou omáčkou	100
Masové krokety	88	Kuře s jogurtovou omáčkou	100
Klopsy	88	Kuře po plzeňsku	100
Klopsy na rajčatech	89	Kuře na houbách	100
Kjuřtety se studenou rajskou omáčkou	89	Kuře na hříbkách	101
Pikantní masové kuličky	89	Kuře na žampionech	101
Dalmatské čufty	89	Kuře kung-pao	101
Bulharská kjuřtěta	90		

Kuře na orientální způsob.....	101	Kapr na kmíně	114
Kuře na kari	102	Kapr na paprice	114
Kuře po indicku	102	Kapr na česneku	114
Kuře po italsku	102	Kapr na moravský způsob	114
Kuře po srbsku.....	102	Kapr s rajčaty	114
Kuře po španělsku.....	103	Kapr namodro	115
Kuře marocké	103	Kapr na sardelce	115
Kuře s worcesterskou omáčkou	103	Kapr na bulharský způsob.....	115
Pikantní kuře	103	Kapr na italský způsob	115
Kuřecí ragú	104	Pečené rybí filé	115
Kuře na rajčatech	104	Smažené rybí filé	116
Kuře po vinohradsku	104	Dušené rybí filé	116
Kuře s jablky	104	Rybí filé obložené lečem	116
Kuře v mrkvi	105	Rybí filé s kečupem	116
Kuře zadělávané s angreštem.....	105	Rybí filé se žampiony	116
Kuře v zeleninové omáče	105	Rybí filé po jadransku.....	116
Kuře na baklažánech	105	Rybí filé zapečené se sýrem.....	117
Kuřecí frikasé	106	Rybí filé po cikánsku	117
Kuřecí pilaf.....	106	Rybí filé pečené s jablky.....	117
Kuřecí rizoto	106	Rybí filé na balkánský způsob	117
Kuřecí rizoto po italsku.....	106		
Kuřecí rizoto s houbami.....	107	PŘÍLOHY..... 118	
Kuřecí nákyp	107	Krajíček chleba I.....	118
Slepice.....	107	Krajíček chleba II.....	118
Krůta dušená na másle.....	107	Krajíček neslaného chleba I	118
Masové krůtí závitky	107	Krajíček neslaného chleba II	118
Přírodní krůtí řízek se šunkou	108	Rohlík	118
Krůtí masová směs se zeleninou	108	Veka bílá	118
Krůtí paprikáš	108	Vařené brambory	118
Krůtí guláš	108	Pečené brambory	118
Přírodní husí řízek se šunkou	108	Brambory pečáky.....	118
Husí prsíčka na čínský způsob	109	Bramborová kaše.....	118
Pečená husí prsíčka.....	109	Bramborová kaše s pažitkou.....	119
Dušené holoubě	109	Bramborový salát.....	119
Holoubě na houbách	109	Bramborový knedlík	119
Holoubě s bylinkovou nádivkou	109	Chlupaté knedlíky	119
Holub na víně	110	Houskový knedlík	119
Holub v pikantní omáče	110	Vařené těstoviny	119
Holubí paprikáš	110	Dušená rýže	119
Holoubě po chalupářsku.....	110		
Holubí ražniči na grilu	111	LEHKÁ ZELENINOVÁ JÍDLA..... 120	
Holoubě pečené na cibuli.....	111	Dušená brokolice	120
Králík dušený na česneku.....	111	Brokolice na česneku.....	120
Králík dušený v zelenině	111	Brokolice s paprikou.....	120
Králík na selský způsob	112	Brokolicové placičky	120
Králík na smetaně	112	Brokolicové lečo.....	121
Plněný králičí závittek	112	Brokolice dušená s anglickou slaninou	121
Králičí kung-pao	112	Teplý brokolicový salát	121
Králičí sekaná plněná párkem	112	Brokolice zapečená s vejci	121
		Brokolice zapečená s celerem a slaninou	121
RYBY..... 113		Brokolice zapečená se sýrem	121
Kapr vařený	113	Brokolice s uzeným masem	122
Kapr dušený	113	Brokolice na debrecínský způsob	122
Kapr smažený.....	113	Brokolice na segedínský způsob.....	122
Smažený kapr v alobalu.....	113	Brokolice na orientální způsob.....	122
Kapr na víně.....	113		

Brokolice s cuketou	122	Karbanátky z hlávkového zelí	134
Brokolice se zelenými fazolkami	122	Zelné taštičky z máslového těsta	134
Brokolice s květákem	123	Zelí zapečené s rýží	134
Květák po římsku	123	Střapačky se zelím	135
Květák jako mozeček	123	Kapustové karbanátky	135
Smažený květák	123	Kapustové karbanátky pečené	135
Pečený květákový řízek	123	Smažené kapustové karbanátky	135
Květákové placičky	123	Kapustové krokety	135
Karbanátky z květáku	124	Pečené kapustové řízky	135
Květák zapékaný s vejci a sýrem	124	Dušená kapusta	136
Květákový nákyp vařený v páře	124	Dušená kapusta s masem	136
Květák zapečený s uzeninou	124	Kapusta jako mozeček	136
Paprikové lečo s vejci	124	Kapustové závitky se sýrovou náplní	136
Pečené paprikové lusky	125	Kapustový nákyp	136
Papriky plněné kuřecím masem	125	Kapusta zapečená s uzeninou	137
Papriky plněné libovým vepřovým masem	125	Zapékaná růžičková kapusta	137
Vegetariánské plněné papriky	125	Špenát se sýrem a vejci	137
Plněné papriky v rajčatové omáčce	125	Špenát na florentýnský způsob	137
Plněná rajčata	126	Špenátové závitky s masem	137
Cuketové placičky	126	Špenátová směs s kuřecím masem	138
Cuketa na balkánský způsob	126	Špenátový nákyp se sýrem a šunkou	138
Zapečená cuketa	126	Špenátový nákyp s mletým masem	138
Cuketová cmunda	126	Špenátové lívance	138
Cuketa pečená s kořením	126	Špenátové lívance s brynzou	139
Cuketa se slaninou	126	Špenátové karbanátky	139
Cuketa ve směsi zeleniny	127	Špenátové karbanátky se škvarky	139
Cuketa s rajčaty	127	Špenátový pudink	139
Lilek smažený v česnekové košilce	127	Dušená mrkev	139
Lilek plněný zeleninovým rizotem	127	Mrkev na slanině	140
Lilek zapékaný ve vaječné omeletě	127	Dušená mrkev s hráškem	140
Lilek jako mozeček	128	Mrkvová omeleta se špenátem z kopřiv	140
Lilek dušený se zeleninou	128	Mrkové placičky se špenátem	140
Pečené patisony	128	Celerové placky	140
Patisonové šunkové závitky	128	Zapékaný celer	141
Patison s anglickou slaninou	128	Celer zapečený se sýrem	141
Patisony dušené na česneku	129	Celer dušený na víně	141
Patisony na řecký způsob	129	Pórek na anglický způsob	141
Patisony s uzeným masem	129	Pórek jako mozeček	141
Patisonový prejt	129	Pórek s anglickou slaninou a vejci	141
Karbanátky z patisonu	130	Cibule s vejci jako mozeček	142
Patisony plněné králičím masem	130	Cibule se žampiony	142
Patisony plněné kuřecím masem	130	Hrášek dušený s mrkví a celerem	142
Dýně na smetaně	130	Hrášek dušený na smetaně	142
Dýně zapečená s hráškem	130	Karbanátky z červené řepy	142
Dýně zapečená s vejcem	131	Dušená červená řepa	142
Zelné závitky se šunkou	131	Červená řepa dušená na másle	143
Zelné závitky s mletým masem	131	Kedlubnové plátky zapečené se sýrem	143
Zelné závitky kopaničářské	131	Ředkvičky na česneku	143
Zelné závitky se zeleninou	132	Ředkvičky na kari - indický způsob	143
Zelné závitky s cuketou a slaninou	132	Ředkvičky s vejci jako mozeček	143
Plněné zelí - golubci	132	Brukve podle rychtářky	144
Formánské zelí	133	Brukev s brambory	144
Segedínské zelí	133	Fazolové lusky s rajčaty	144
Balkánské zelí	133	Zelenina s masem a vejci	144
Hlávkové zelí s houbami	133	Zeleninové lečo	144
Vrstvené kološvárské zelí	134	Dušená míchaná zelenina	144

ZELENINOVÉ PŘÍLOHY	145
Dušené hlávkové zelí	145
Dušené kysané zelí	145
Pečené zelí	145
Selské zelí	145
Hlávkové zelí vařené v páře	145
Cibulové zelí	146
Kedlubnové zelí po selsku	146
Kedlubnové pyré	146
Zadělávané kedlubny	146
Kedlubňák	146
Cuketové zelí	147
Cuketa jako příloha	147
Marinovaná cuketa	147
Cuketa místo brambor	147
Cuketové pyré	147
Cuketa s koprem	147
Rajčata s česnekem	148
Dušený špenát	148
Špenát blanšírovaný se slaninou	148
Mrkev dušená na česneku	148
Mrkev na smetaně	148
Mrkev s hráškem	148
Dušený hrášek	149
Přílohová brokolice	149
Dušené zelené fazolky	149
Dušený pórek	149
Bílá ředkev vařená v páře	149
Pečená bílá ředkev jako příloha	149
BRAMBOROVÉ POKRMY	150
Nové brambory s tvarohem	150
Bramboráky	150
Bramboráky se zelím	150
Bramboráky s houbami	150
Chlupaté knedlíky s cibulkou	150
Bramborový guláš	150
Brambory zapečené s uzeným masem	151
Bramborový točenec se špenátem	151
Bramborová roláda se zeleninou	151
Džuveč s masem	151
HOUBY	152
Karbanátky z hub	152
Tvarohové karbanátky se žampiony	152
Houbový nákyp	152
Houbové ragú	152
VAJEČNÉ POKRMY	153
Míchaná vejce na cibulce	153
Míchaná vejce s českým salámem	153
Vejce naměkko nebo natvrdo vařená	153
Omelety	153
Základní vaječná omeleta	154
Omeleta s hráškem	154

Omeleta s houbami	154
Omeleta s květákem	154
Mrkvová omeleta	154
Omeleta s kapustou	155
Omeleta s pažitkou	155
Omeleta s kadeřávkem a křenem	155
Florentýnská omeleta s kopřivami	155
Omeleta s petrželí	155
Omeleta s dušenými kedlubny	156
Omeleta s ovesnými vločkami	156
Omeleta s okurkou a ovesnými vločkami	156
Omeleta s patisonem	156
Omeleta s pórkem	156
Jemná sýrová omeleta	157
Omeleta s ředkvičkami	157
Omeleta se sýrem a rajčaty	157
Omeleta selská	157
Omeleta uhlířská	157
Omeleta s rajčaty	158
Omeleta se slaninou	158
Omeleta se šunkou	158
Omeleta s drůbežím salámem	158
Omeleta s uzeným masem	158

DIABETICKÉ MOUČNÍKY	159
Křehké těsto bez cukru na košíčky	159
MoučnÍky z kynutého těsta pro diabetiky	159
Máslové listové těsto	159
Věnečky z odpalovaného těsta	159
Lité těsto na palačinky	160
Piškotové těsto na omeletu	160
Tvarohové těsto na ovocné knedlíky	160
Bábovka	160
Buchty s jablečnou náplní	160
Buchty s tvarohovou náplní	161
Jablečné vdolky s bílým jogurtem	161
Kynutý jablečkový koláč	161
Jablečný koláč	162
Jablečný dort	162
Jablkový chlebiček	162
Jablečné řezy	162
Agarové řezy s ovocem	163
Bublanina s třešněmi	163
Mrkvový dort	163
Tvarohový dort s ovocem	163
Mandarinkový dort	164
Tvarohový koláč	164
Kávová roláda	164
Kávové řezy	164
Šátečky se šlehačkou	165
Oplatkové trubičky se šlehačkou	165
Tvarohové chrupinky	165
Čajové pečivo	165
Dortíčky	166
Jablka v závěji	166
Jablka zapečená v tvarohovém těstě	166

Pečená plněná jablka	166
Dušená jablka	166
Strouhaná jablka	167
Jablečný krém se sýrem žervé	167
Jablečný protlak v palačinkách	167
Jablečný rosol	167
Jogurtový dezert s jablky	167
Ovocný tvaroh	168
Meruňky s karotkou	168
Jogurtový krém s třešňovou omáčkou	168
Citronový krém	168

ZAVAŘOVÁNÍ OVOCE 169

Jablka ve vlastní šťávě	169
Jablečná krouhanka	169
Sterilované jablečné pyré	170
Jablečný kompot	170
Jablečný kompot s borůvkami	170
Jablečný kompot s meruňkami	170
Jablečný kompot s černým rybízem	170
Jablka s červeným rybízem	171
Jablečný kompot se švestkami	171
Jablečný kompot vařený s hřebíčkem a skořicí ...	171
Hruškový kompot	171
Hruškový kompot s jeřabinami	171
Hruškový kompot s třešněmi	172
Jahodový kompot	172
Jahody ve vlastní šťávě	172
Angreštový kompot	172
Malinový kompot	172
Malinový kompot sterilovaný ve vlastní šťávě	172
Vařený malinový kompot	173
Vařený ostružinový kompot	173
Ostružinový kompot ve vlastní šťávě	173
Borůvkový kompot	173
Borůvky ve vlastní šťávě	173
Borůvky bez konzervace a bez cukru	173
Borůvky jako lék proti průjmům	174
Brusinkový kompot	174
Brusinky konzervované bez cukru a sladidel	174
Rychlý vařený brusinkový kompot	174
Brusinkový kompot s jablky	174
Brusinky sušené	174
Jeřabinový kompot	174
Jeřabinový kompot s jablky	175
Jeřabinový kompot s hruškami	175

Jeřabinový kompot s různobarevným rybízem	175
Švestky ve vlastní šťávě	175
Švestková klevela	175
Špendlíkový kompot	175
Slivy ve vlastní šťávě	176
Rynglový kompot	176
Ryngle ve vlastní šťávě	176
Meruňkový kompot	176
Meruňky ve vlastní šťávě	176
Broskvový kompot	176
Broskve ve vlastní šťávě	177
Kdoulový kompot	177
Dýňový kompot	177
Reveňový neboli rebarborový kompot	177
Rakytiníkový kompot vařený	177

NAKLÁDÁNÍ ZELENINY 178

Kvašené okurky	178
Sterilované okurky s cibulí a mrkví	178
Kvašené papriky plněné zelím	179
Kvašené hlávkové zelí	179
Sterilovaný mrkvový salát	179
Sterilovaný kvašený zelný salát s mrkví	179

NÁPOJE PRO PODPŮRNOU LÉČBU

DIABETU 180

Skořicový nápoj	180
Majoránkový čaj s cibulí	180
Borůvkový čaj	180
Jablečný čaj	180
Brusinkový list	180
Klikva - list	180
Jestřabina lékařská	180
Kopřiva dvoudomá - list	181
Pampeliška - kořen	181
Medvědice léčivá - list	181
Pýr plazivý - oddenek	181
Lopuchový kořen	181
Fazolové lusky	181

CVIČENÍ A AKTIVNÍ POHYB

PŘI CUKROVCE 182

DOSLOV 185

Konfrontace s diabetickou stravovací praxí 185