

# OBSAH

Jak to je s diabetem a dietou .....	13
Strava a glykémie.....	21
Sacharidy v potravinách .....	22
Jak vybírat potraviny při redukci hmotnosti.....	23
Potřebujete poradit? .....	24
Výběr potravin při diabetu.....	25
Technologická úprava pokrmů.....	27
O receptech .....	28

## POLÉVKY

Koprová polévka .....	33
Fazolová polévka .....	34
Hovězí polévka s rýží .....	35
Dýňová polévka .....	36
Květáková polévka .....	37
Rybí polévka .....	38
Pórková polévka .....	39
Zeleninová polévka .....	40
Čočková polévka .....	41
Zelná polévka .....	42

## HOVĚZÍ MASO

Hovězí guláš na paprikách .....	43
Hovězí na kmíně.....	44
Hovězí na houbách .....	45
Plněné roštěnky.....	46
Hovězí závitky.....	47
Hovězí maso s hlávkovým zelím.....	48
Hovězí maso se zeleninou .....	49

## VEPŘOVÉ MASO

Vepřová panenka s cibulkovou omáčkou .....	51
Vepřové kotlety v alobalu .....	52
Vepřová kotleta se zeleninou.....	53
Vepřové nudličky na pepři .....	54
Vepřové s jablky .....	55
Vepřová pečeně s jablky .....	56
Vepřový plátek s křenem v alobalu .....	57
Vepřový plátek plněný šunkou a vejcem.....	58
Vepřové maso s růžičkovou kapustou .....	59

## DRŮBEŽÍ MASO

Kuřecí špalíčky na pomerančích .....	61
Kuře na houbách .....	62
Kuře na leču.....	63
Kuře na česneku.....	64
Kuře na pórku .....	65
Kuře s bramborami v alobalu .....	66
Kuře v alobalu .....	67
Kuře v zelí.....	68
Krůtí rolka s kozím sýrem .....	69
Krůtí maso s rýží .....	70
Krůtí prsa s fenyklem.....	71

## MLETÉ MASO

Masové kuličky .....	73
Masové kuličky v kapustě.....	74
Masové kuličky v leču.....	75
Karbanátek se sýrem .....	76
Klopsy s rajčatovou omáčkou .....	77
Masová haše .....	78
Zapečené mleté maso v cuketě.....	79
Plněné papriky mletým masem .....	80

## **RYBY**

Pečený pstruh .....	81
Pstruh na víně .....	82
Kapr v alobalu .....	83
Kapr v cibuli .....	84
Moravský kapr .....	85
Treska zapečená se sýrem .....	86
Karbanátky z rybích filet .....	87
Losos s pórkem .....	88
Losos s česnekovou omáčkou .....	89

## **TĚSTOVINY**

Špagety s houbovou omáčkou .....	91
Makaróny se špenátem .....	92
Těstoviny s máslovou dýní .....	93
Těstoviny se zelím a vepřovými nudličkami .....	94
Těstovinový salát .....	95
Zapečené nudle se žampiony .....	96

## **RÝŽE A OBILOVINY**

Rýže s houbami .....	97
Rýže s červenými fazolemi .....	98
Rýže kari se zeleninou .....	99
Rýže s fazolkami a kuřecím masem .....	100
Rýže s kuřecím masem a mandlemi .....	101
Zapečená rýže .....	102
Jáhly s houbami a rajčaty .....	103
Pohanka s houbami a sušenými rajčaty .....	104

## **ZELENINA A LUŠTĚNINY**

Kapusta s klobásou .....	105
Čočka v pikantní omáčce .....	106
Čočka nakyselo s vejcem .....	107

Brokolice se sýrovou omáčkou.....	108
Brambory zapečené s uzeným masem.....	109
Cukety s česnekovou omáčkou.....	110
Fazole na paprice .....	111
Květákový nákyp .....	112
Cizrna na kari s paprikami.....	113

## SALÁTY

Okurkový salát s jogurtem a koprem .....	115
Okurkový salát s Cottage .....	116
Kedlubnový salát s mrkví .....	117
Kysané zelí s křenem .....	118
Ledový salát s kapiemi.....	119
Mrkvovo-celerový salát .....	120
Mrkvový salát s ořechy a modrým sýrem.....	121
Salát z červené řepy .....	122
Salát z ředkve s feferonkou .....	123
Rajčatový salát s tofu .....	124
Zeleninový salát .....	125

## POMAZÁNKY

Tuňáková pomazánka .....	127
Celerová pomazánka .....	128
Avokádová pomazánka .....	129
Vaječná pomazánka s tvarohem .....	130
Fazolová pomazánka .....	131
Tvarohová pikantní pomazánka.....	132

## MOUČNÍKY

Koláč s borůvkami.....	133
Ořechová bábovka.....	134
Grapefruit s tvarohem .....	135
Nepečený dort s jahodami .....	136

Višňový závin s mákem .....	137
„Zmrzlina“ jahodová.....	138
Tvarohová zmrzlina .....	139
Použitá literatura.....	141