



## OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD</b> .....  | <b>10</b> |
| Kdo vás bude knihou provázet? .....  | 11        |
| <b>ETIOLOGIE – VZNIK A PŘÍČINY ONEMOCNĚNÍ</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>DIAGNOSTIKA A OBVYKLÁ LÉČBA DM2T</b> .....  | <b>16</b> |
| <b>KOMPLIKACE DM2T</b> .....   | <b>17</b> |
| Akutní komplikace .....  | 18        |
| Chronické komplikace .....   | 20        |
| <b>PREVENCE A LÉČBA STRAVOU</b> .....  | <b>24</b> |
| Hlavní zdroje živin .....  | 25        |
| Pár rad na závěr .....   | 29        |
| <b>VÝŽIVA PŘI DM2T</b> .....   | <b>29</b> |
| Kdy začít? .....   | 30        |
| Jak začít? .....   | 30        |
| Pravidelnost .....   | 31        |
| Zdravý talíř a výběr potravin .....  | 32        |
| Technologické postupy .....  | 38        |
| <b>GLYKEMICKÝ INDEX</b> .....  | <b>42</b> |
| Tabulka potravin podle glykemického indexu .....   | 42        |
| <b>VÝMĚNNÉ/CHLEBOVÉ JEDNOTKY</b> .....   | <b>45</b> |
| Jak pracovat s výměnnými jednotkami? .....   | 45        |
| Jak rozložit výměnné jednotky během dne? .....   | 46        |
| <b>RÁMCOVÉ JÍDELNÍČKY – VÝMĚNNÉ JEDNOTKY<br/>S OHLEDEM NA REDUKCI HMOTNOSTI PŘI DM2T</b> ..... | <b>48</b> |
| Snídaně .....  | 48        |
| Svačina dopolední .....  | 49        |
| Oběd .....   | 50        |
| Svačina odpolední .....  | 51        |
| Večeře .....   | 52        |
| <b>NEVHODNÉ POTRAVINY U DIABETU</b> .....  | <b>53</b> |
| <b>TIPY NA VYUŽITÍ VYBRANÝCH POTRAVIN PŘI DIABETU</b> ...                                      | <b>54</b> |
| Jaké je vhodné pořadí jídel? .....   | 61        |
| <b>KDY APLIKOVAT INZULÍN?</b> .....  | <b>61</b> |

## JAK PRACOVAT S JÍDELNÍČKEM? ..... 62

|   |    |
|---|----|
| Snídaně .....                             | 62 |
| Svačinky .....                            | 66 |
| Skladba a kombinace jídel během dne ..... | 67 |
| Kdo je připraven – není překvapen .....   | 68 |
| Jak uvařit do 15 minut? .....             | 68 |

## RECEPTY ..... 69

### CHLÉB A PEČIVO

|  |    |
|--|----|
| <b>01</b> Celozrnný kváskový chléb žitno-špaldový .....    | 71 |
| <b>02</b> Špaldové housky, uzly, kaiserky či bagetky ..... | 73 |

### SNÍDANĚ NASLANO

|  |     |
|--|-----|
| <b>03</b> Tvarohová pomazánka se strouhaným sýrem a s česnekem .....       | 75  |
| <b>04</b> Tvarohová pomazánka s vejci a jarní cibulkou .....               | 77  |
| <b>05</b> Míchaná vejce na cibulce s pažitkou .....                        | 79  |
| <b>06</b> Volské oko s avokádem .....                                      | 81  |
| <b>07</b> Celozrnný chléb s krabí pomazánkou .....                         | 83  |
| <b>08</b> Celozrnný chléb se šunkou a s Lučinou .....                      | 85  |
| <b>09</b> Celozrnný chléb s vejcem .....                                   | 87  |
| <b>10</b> Žitná veka se sýrem cottage .....                                | 89  |
| <b>11</b> Žitná veka s hermelínem .....                                    | 91  |
| <b>12</b> Zapečené tousty se sýrem a s cibulí .....                        | 93  |
| <b>13</b> „Smaženka“ – celozrnný toust ve vejci s cibulkou a hořčicí ..... | 95  |
| <b>14</b> Chléb zapečený v omeletě .....                                   | 97  |
| <b>15</b> Pomazánka z Nivy .....   | 99  |
| <b>16</b> Avokádová pomazánka .....  | 101 |
| <b>17</b> Tofu pomazánka .....   | 103 |
| <b>18</b> Obložená cottage houska .....                                    | 105 |
| <b>19</b> Cizrnové placičky .....  | 107 |
| <b>20</b> Quiche s květákem a mrkví .....                                  | 109 |



## SNÍDANĚ NASLADKO

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>21</b> | Jahelná kaše s ovocem .....                            | 111 |
| <b>22</b> | Ovesná kaše s tvarohem a jahodami nebo jablíčkem ..... | 113 |
| <b>23</b> | Pohanková kaše s jablkem a skořicí.....                | 115 |
| <b>24</b> | Ovocný pohár s quinoou .....                           | 117 |
| <b>25</b> | Dezert s granolou a ovocem.....                        | 119 |
| <b>26</b> | Kakaový termix s banánem, jahodami a chia semínky..... | 121 |
| <b>27</b> | Lívance s tvarohem a ovocem .....                      | 123 |
| <b>28</b> | Palačinky se skyrem a jahodami.....                    | 125 |
| <b>29</b> | Ovesné vafle s ovocem.....                             | 127 |

## SVAČINY

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>30</b> | Fazolová pomazánka s olivami, celozrnný chléb ..... | 129 |
| <b>31</b> | Krémový sýr s pažitkou, celozrnný žitný chléb ..... | 131 |
| <b>32</b> | Malinový dezert s burákovým „máslem“ .....          | 133 |
| <b>33</b> | Jablečné muffiny s malinami a mandlemi .....        | 135 |
| <b>34</b> | Brokolicové placičky s mozzarellou .....            | 137 |
| <b>35</b> | Skyr s borůvkami a chia semínky .....               | 139 |
| <b>36</b> | Quiche s brokolicí, sýrem a vejci.....              | 141 |
| <b>37</b> | Houbový quiche .....                                | 143 |
| <b>38</b> | Houbové karbanátky se sýrem cottage.....            | 145 |
| <b>39</b> | Jahelník s dušenými jablky .....                    | 147 |

## OBĚDY

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>40</b> | Čočkové těstoviny s lososem .....                   | 149 |
| <b>41</b> | Červené kari s krevetami a rýží basmati.....        | 151 |
| <b>42</b> | Houbová omáčka s vejci, kroupy .....                | 153 |
| <b>43</b> | Kalamáry na česneku, batát a pečená zelenina.....   | 155 |
| <b>44</b> | Treska na kmínu s bramborem a fazolovými lusky..... | 157 |
| <b>45</b> | Houbový kuba s uzeným tofu a parmezánem .....       | 159 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 46 | Kuřecí špíz se zeleninou, batátová kaše .....                                | 161 |
| 47 | Těstovinový salát s lososem a koprovým dresinkem .....                       | 163 |
| 48 | Čočková tortilla (neboli placka, palačinka) .....                            | 165 |
| 49 | Čočková tortilla s hummusem, zeleninou a strouhaným tofu ....                | 167 |
| 50 | Pohankové rizoto s kuřetem a parmezánem .....                                | 169 |
| 51 | Krůtí prso na divokém koření, krém ze zeleného hrášku .....                  | 171 |
| 52 | Salát s lososem, batátem a čerstvou zeleninou, koprový dip.....              | 173 |
| 53 | Grilované tofu s houbovou omáčkou a parmezánem,<br>celozrnné těstoviny.....  | 175 |
| 54 | Rybí koule na zeleninovém salátu se špaldovou bagetou .....                  | 177 |
| 55 | Kuřecí kousky na kari pastě se zeleninou a kokosovým mlékem ....             | 179 |
| 56 | Kuřecí kousky se špenátem a celozrnnými špagetami .....                      | 181 |
| 57 | Rybí karbanátky s bramborovou kaší a směsí ratatouille .....                 | 183 |
| 58 | Krůtí medailonky s grilovanou zeleninou<br>a celerovo-bramborovým pyré ..... | 185 |
| 59 | Tvarohové knedlíky s borůvkami a proteinovým pudinkem .....                  | 187 |
| 60 | Tvarohové knedlíky se švestkami a vanilkovým<br>proteinovým pudinkem .....   | 189 |
| 61 | BOWL (nutričně vyvážená miska) s lososem a rýží .....                        | 191 |
| 62 | Noky z ricotty a cukety s rajčatovou omáčkou.....                            | 193 |
| 63 | Filírované kuřecí prso na kořenové zelenině, kroupy.....                     | 195 |
| 64 | Boloňské špagety s parmezánem .....  | 197 |
| 65 | Fazole v rajčatové omáčce s celozrnnými těstovinami<br>a parmezánem .....    | 199 |
| 66 | Masové kuličky s rajskou omáčkou a špaldovým knedlíkem .....                 | 201 |
| 67 | Segedínský guláš s vepřovou kýtou a špaldovým knedlíkem .....                | 203 |
| 68 | Cuketová koprovka s vejci a bramborem .....                                  | 205 |
| 69 | Paprikový lusk v rajčatové omáčce s rýží .....                               | 207 |
| 70 | Vejce s čočkovými těstovinami v rajčatové omáčce .....                       | 209 |
| 71 | Vepřová pečená kýta na cuketovém zelí,<br>bramborovo-špaldové noky.....      | 211 |
| 72 | Krůtí plátek na divokém koření, dušený špenát, špaldové nočky ...            | 213 |

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>73</b> | Tortilla s kousky krůtího masa se zelným salátem .....                                | 215 |
| <b>74</b> | Houbový kuba s krůtími medailonky a parmezánem .....                                  | 217 |
| <b>75</b> | „Cukeťák“ s masovou směsí a rajčaty .....   | 219 |
| <b>76</b> | „Cukeťák“ s hummusem.....   | 221 |
| <b>77</b> | Špaldové knedlíky z tvarohového těsta s jahodami .....                                | 223 |
| <b>78</b> | Ovesné knedlíky z tvarohového těsta se švestkami a tvarohem ...                       | 225 |
| <b>79</b> | Bramborové šišky s malinovým rozvarem, šlehaným tvarohem a pistáciovým „máslem“ ..... | 227 |
| <b>80</b> | Bramborové šišky s tvarohem a mákem.....  | 229 |
| <b>81</b> | Vepřová líčka s francouzskou čočkou a bramborem ve slupce ....                        | 231 |
| <b>82</b> | Francouzská čočka.....  | 233 |
| <b>83</b> | Špaldová palačinka se špenátem a kousky krůtího masa .....                            | 235 |
| <b>84</b> | Cizrnové kari s rýží a ananasem .....   | 237 |
| <b>85</b> | Těstovinový salát s červenou čočkou a fazolemi na kari.....                           | 239 |
| <b>86</b> | Salát s filírovaným tuňákem a celozrnnými krutony .....                               | 241 |
| <b>87</b> | Hovězí plátek na zelí z červené řepy, špaldové noky.....                              | 243 |
| <b>88</b> | Burger s krůtím masem a se zeleninovými hranolky .....                                | 245 |
| <b>89</b> | Kuřecí nudličky s dýňovým krémem, bulgur .....  | 247 |
| <b>90</b> | Kuřecí steak plněný šunkou a sýrem, bramborový salát s tuřínem .....                  | 249 |
| <b>91</b> | Tuňák na grilu se zeleninovým salátem a celozrnnou houskou ...                        | 251 |
| <b>92</b> | Krůtí medailonky s grilovanou zeleninou a batátovým pyrém .....                       | 253 |
| <b>93</b> | Nočky a knedlík ze špaldového těsta .....   | 255 |

## VEČEŘE NA GRILU

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>94</b> | Filírovaný steak z tuňáka na grilované zelenině.....            | 257 |
| <b>95</b> | Paprika plněná mozzarellou a žampiony .....                     | 259 |
| <b>96</b> | Hermelín na grilu se zeleninovým salátem a jogurtovým dipem.... | 261 |
| <b>97</b> | Rajčata plněná vejcem a sýrem.....                              | 263 |
| <b>98</b> | Zapečené cukety s krůtím masem.....                             | 265 |
| <b>99</b> | Žampiony plněné tvarůžkem s cibulkou.....                       | 267 |

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| <b>100</b> | Zapečené lilky s krůtím masem.....        | 269 |
| <b>101</b> | Špaldový burger s krůtím masem .....      | 271 |
| <b>102</b> | Špaldová celozrnná houska na burger ..... | 273 |
| <b>103</b> | Grilovaný pstruh s libečkem .....         | 275 |

## VEČEŘE S POLÉVKOU

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| <b>104</b> | Polévka z fazolek mungo .....   | 277 |
| <b>105</b> | Batátový krém s cizrnou a restovanou mrkví.....                               | 279 |
| <b>106</b> | Květáková polévka na kari .....   | 281 |
| <b>107</b> | Mrkvovo-celerový krém se zázvorem, nudlemi z vaječné omelety a s cizrnou..... | 283 |
| <b>108</b> | Rajčatová polévka s červenou čočkou.....                                      | 285 |
| <b>109</b> | Dýňový krém s červenou čočkou.....  | 287 |
| <b>110</b> | Špenátová polévka s kroupami a vaječnou omeletou .....                        | 289 |

## RYCHLÉ TEPLÉ VEČEŘE

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| <b>111</b> | Zapečená brokolice s vejci a červenou cibulkou .....    | 291 |
| <b>112</b> | Selská omeleta s cuketou .....                          | 293 |
| <b>113</b> | Brokolicové chipsy s parmezánem a cizrnovým dipem ..... | 295 |
| <b>114</b> | Lečo s kváskovým celozrnným chlebem .....               | 297 |
| <b>115</b> | Květákový mozeček s bramborem .....                     | 299 |

## DEZERTY

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| <b>116</b> | Ovesné sušenky s banánem a proteinem .....                       | 301 |
| <b>117</b> | Strouhaný tvarohový koláč s jablíčky.....                        | 303 |
| <b>118</b> | Cuketový perník s čokoládou.....                                 | 305 |
| <b>119</b> | Špaldový koláč s tvarohem, borůvkami a mandlovou drobenkou ..... | 307 |
| <b>120</b> | Špaldový koláč s tvarohem, švestkami a mákem.....                | 309 |
| <b>121</b> | Tvarohové koláčky s ořechovou drobenkou .....                    | 311 |
| <b>122</b> | Jahodová hrníčková bublanina .....                               | 313 |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| <b>123</b> | Banánový chlebíček .....                         | 315 |
| <b>124</b> | Tartaletky s vanilkovým krémem.....              | 317 |
| <b>125</b> | Strouhaný jablečný koláč .....                   | 319 |
| <b>126</b> | Mrkvový dort.....                                | 321 |
| <b>127</b> | Tvarohový koláč s drobenkou a jahodami .....     | 323 |
| <b>128</b> | Tvarohový dort Míša s borůvkami .....            | 325 |
| <b>129</b> | Mandlové muffiny s malinami.....                 | 327 |
| <b>130</b> | Dýňový dortík s tvarohovým krémem a povidly..... | 329 |
| <b>131</b> | Jablečný koláč s tvarohem .....                  | 331 |
| <b>132</b> | Dýňová bábovka s proteinem .....                 | 333 |

**POHYB – KLÍČOVÝ FAKTOR PRO NAŠE ZDRAVÍ..... 334**

**POUŽITÉ A DOPORUČENÉ ZDROJE..... 336**

