

Obsah

Předmluva	6
Milí čtenáři!	7

Úvod

Co stojí za to vědět u cukrovky	8
Jak dochází k cukrovce?	9
Dvě hlavní formy diabetu	10
Význam cukru v krvi	13
Co byste jako postižený měl ještě vědět.	15

Jídlo a pití:

Správná výživa při diabetu	20
Rozdíly mezi typem 1 a typem 2	21
Uhlohydráty ve správné výživě při diabetu	22
Tuky ve správné výživě při diabetu	26
Bílkovina – důležitý stavební kámen pro tělo.	29
Vitamíny a minerální látky.	30
Význam a bezvýznamnost dietních potravin	31
Správné pití	32
30 tipů pro diabetiky	33

Start do nového dne: Vydatné čerstvé snídaně	44
Recepty pro labužníky: Silné polévky a omáčky	52
Požitek z čerstvého jídla: Křupavé saláty a obložené chleby	60
To chutná vždy: Vegetariánská hlavní jídla a přílohy	74
Pro požitkáře: Chutné masové a rybí pokrmy	88
Co stojí za hřích: Sladké pečivo, dezerty a nealkoholické nápoje	106