

Obsah

Úvod	11
Příčiny vzniku diabetu mellitus	11
Hlavní formy diabetu	12
Význam krevního cukru	15
Správná výživa u diabetu mellitus	17
Optimální tělesná hmotnost	18
Potřeba energie má klíčový význam pro tělesnou hmotnost ...	19
Příliš mnoho kalorií vede k nežádoucí nadváze	20
Správně jíst a pít při diabetu mellitus	22
Sacharidy ve výživě diabetiků	23
Vláknina ve výživě diabetiků	24
Cukr a cukrovka	24
Trápení s „light“ potravinami	25
Význam dietních potravin	26
Umělá sladidla a náhražky cukru	27
Tuky ve výživě diabetiků	28
Tajemný údaj na sýrech „tuk v sušinė“	29
Cholesterol a zvýšená hladina krevních tuků	30
Bílkoviny – důležitý stavební kámen pro tělo	30
Vitaminy a minerální látky	31
Správný přívod tekutin	32
Alkohol s mírou	32
30 rad pro diabetiky	35
Výměnná tabulka pro výrobky z mouky a obilovin a pro přílohy	41
Recepty	
Vydatné snídaně	44
Exotický ovocný salát	44
Pšeničné müsli	44
Müsli z ovesných vloček	45
Fitness snídaně	46
Celozrnné müsli s ovocem	46
Salát z čerstvého ovoce	47

Vydatné polévky a omáčky	49
Holštýnská labužnická polévka	49
Tuřínová polévka	50
Rajčatovo-bramborová minestra	50
Středomořský čočkový Eintopf	51
Pikantní rajská omáčka	52
Sladkokyselá omáčka	53

Křehké saláty a obložené chleby	54
Míchaný salát s hořčicovo-smetanovou omáčkou	54
Čínské zelí s pomerančovou zálivkou	55
Pikantní zeleninový talíř	56
Salát z kyselého zelí	56
Salát z polníčku se žampiony a humry	57
Krabi na fenyklovém salátu	57
Salát z červeného zelí s jablky	58
Salát z karotky s jablky	58
Salát z ředkve s rajčaty a okurkou	59
Bavorský camembert	60
Řecké tzatziki	60
Tvaroh s ředkvičkami	61
Grahamový chléb s jablečným tvarohem	62
Chléb se sýrem a hruškou	62
Čerstvý sýr s bylinkami	62

Vegetariánské hlavní chody a přílohy	64
Plněná masitá rajčata	64
Zapékané plněné brambory	65
Bramborový nákyp s cuketou	66
Slezský zeleninový Eintopf s topinkami	67
Těstoviny s brokolicí a cuketou	67
Těstoviny se zeleninou	68
Řecké rizoto s ovčím sýrem	69
Bramborová kaše s mrkví	70
Zeleninové rizoto	71

Lahodné pokrmy z masa a ryb	73
Drůbeží řízky se zeleninou	73

Řízky na utrechtský způsob	74
Krůtí řízky s hříbkovou omáčkou	75
Makarony se špenátem, uzeninou a mozzarellou	75
Telecí medailonky na jarní zelenině	76
Srncí hřbet s liškami a těstovinami	77
Nudle s cuketou a halibutem	78
Losos s řeřichovo-smetanovou omáčkou	79
Pečené rybí filé	80
Mořský okoun na okurkách s koprem	81
Gratinované filé z platýse	81

Sladké pečivo, dezerty a nealkoholické nápoje

Vídeňský štrúdl	83
Ořechový koláč	84
Tvarohový koláč s višněmi	85
Mandloví šneci	86
Citronová roláda	87
Ořechovo-mandarinkový dort	87
Mandlový dort s jablky	88
Francouzský tvarohový dort	89
Zapečená jablka s vanilkovým krémem	91
Čokoládové dortíčky	91
Celozrnná bageta	92
Sladký camembertový dezert	93
Mléčný ledový nápoj	93
Angreštové želé	93
Šlehané podmásli s jablky	94
Rybízový koktejl	94
Borůvkové mléko	95
Punč jižních moří	95
Rejstřík	96