

OBSAH:

ÚVOD - Zavařujeme pro diabetiky	5
1. OBECNÉ ZÁSADY	5
2. DRUHY DIA - ZAVAŘENIN	6
3. UMĚLÁ SLADIDLA	6
4. VHODNÉ DRUHY OVOCE	7
5. DIA - KOMPOTY	8
borůvkový	8
z černého rybízu	9
jahodový	9
jablkový	9
z letních jablek s borůvkami	9
z letních jablek s hrozny	10
meruňkový	10
míchaný	10
švestkový	10
třešňový	10
6. DIA - DŽEMY A MARMELÁDY	11
borůvkový džem	11
brusinkový džem	11
meruňkový džem	11
rybízová marmeláda	11
švestková marmeláda	12
7. OVOCE VE VLASTNÍ ŠŤÁVĚ	12
angrešt bez cukru	12
borůvky ve vlastní šťávě	12
broskve ve vlastní šťávě	12
jablka ve vlastní šťávě	12
jablka ve vlastní šťávě se švestkami	13
jahody ve vlastní šťávě	13
meruňky ve vlastní šťávě	13
švestky ve vlastní šťávě	13
třešně ve vlastní šťávě	14
vinné hrozny ve vlastní šťávě	14
višně ve vlastní šťávě	14



8. DIA - ŠTÁVY	14
bezinková	14
jablečná	14
9. DALŠÍ RECEPTY NA ZPRACOVÁNÍ OVOCE PRO DIABETIKY	15
borůvková pasta	15
jablečná dřeň	15
jablka s umělým sladidlem a kořením	15
melounový med	16
10. DIA - ZELENINA	16
kysané zelí	16
nakládané okurky	16
okurky s cibulí	16
okurky - rychlokvašky	17
papriky v rajčatovém protlaku	17
papriky plněné kysaným zelím	17
rajčata ve vlastní šťávě	17
rajčatový protlak	18
sterilovaná mrkev	18
POZNÁMKY	19

Použitá literatura:

1. Zavařování, vydal Ivo Železný, nakl. a vyd. s.r.o., Praha 1991
2. H.Sedláčková: Zavařujeme ovoce, nakládáme zeleninu, Práce, Praha 1988
3. Zavařujeme po celý rok, MONA Praha 1992
4. Zavařujeme po celý rok, MONA Praha 1982
5. Vaříme pro diabetiky, MONA Praha 1990