

Obsah

I. Co je cukrovka	5
II. Jak se cukrovce a jejím následkům co nejlépe vyhnout	8
III. Zásady správného stravování	9
Předkrmy	16
Slané palačinky (Galletes)	16
Sýrová pomazánka s pórkem	16
Zeleninové bábovičky	17
Roketový salát s parmskou šunkou	17
Rajčata s mozzarellou (Insalata caprese)	17
Pečený lilek	18
Plněná rajčata po sicilsku	18
Polévky	19
Kuřecí polévka s čočkou	19
Hustá pórková polévka	19
Francouzská cibulačka	20
Zlatý Mung dál	20
Z fazolových lusků s řeřichou	21
Minestrone (zeleninová polévka)	21
Hlavní jídla	22
Kari s rýží, čočkou a zeleninou	22
Smažené kuře s brokolící a nudlemi	22
Francouzské brambory	23
Ryba po mlynářsku	23
Zapékaná cuketa s rajčaty	24
Cannelloni se špenátem a ricottou	24
Rizoto s hráškem	25
Saláty	26
Salát Monte Christo	26
Salát s kozím sýrem	26
Fazolkový s koprem	27
Ředkvičkový s ledovým salátem a žlutou paprikou	27
Cizrna s rajčaty	27
Ovocný s krutím masem a kešu oříšky	28
Moučníky	29
Ovesné sušenky s kokosem	29
Dietní tiramisu	29
Cookies na cesty	30