

Obsah

Úvod	7
Co je cukrovka?	9
Základní pojmy	11
Bílkoviny	11
Sacharidy	12
Tuky	13
Vitamíny	14
Potrava	15
Energie	16
Dieta	16
Desatero léčebné výživy při cukrovce	17
Příprava dietních pokrmů diabetické diety	18
Několik rad před začátkem vaření	19
Práce s jídelníčky	20
A/ Dieta s obsahem 175 g sacharidů	21
Příklad jídelního lístku - 1. varianta	22
Příklad jídelního lístku - 2. varianta	23
Předpisy	24
B/ Dieta s obsahem 225 g sacharidů	25
Příklad jídelního lístku	26
Předpisy	27
C/ Dieta s obsahem 275 g sacharidů	28
Příklad jídelního lístku	29
Předpisy	30
D/ Dieta s obsahem 325 g sacharidů	32
Příklad jídelního lístku	33
Předpisy	34
Možnosti výměny potravin	35
Energetické a biologické hodnoty některých potravin	37
Literatura	41