

OBSAH

- 6 Jak dobře žít s cukrovkou
- 16 Snídaně
- 38 Obědy
- 68 Večeře
- 188 Saláty a přílohy
- 210 Polévky a dušená jídla
- 240 Chleby a svačiny
- 264 Dezerty a nápoje





> Nakupování a skladování potravin 292

Základní pravidla nakupování

Nakupování ovoce a zeleniny

Nakupování mražených potravin

Nakupování do zásoby

> Plánování jídelníčku 300

Pravidelný jídelní režim

Co obsahují údaje na obalech

Pohyb a cvičení

Hodnocení jídelníčku a zdravotního stavu

Jídelníček a nálada

Týdenní jídelní plán

Glosář 310

Rejstřík 313