

OBSAH

NEŽ ZAČNEME VAŘIT PODLE RECEPTŮ	6
VÝŽIVA PŘI DIABETU	7
ÚVOD	8
SNÍDANĚ	9
PŘEDKRMY	12
RYBY A DARY MOŘE	16
MASO A DRŮBEŽ	25
POKRMY Z JEDNOHO HRNCE	37
ZELENINA A PŘÍLOHY	43
MOUČNÍKY A ZÁKUSKY	56
KOLÁČE A SUŠENKY	64
ALTERNATIVNÍ ZAVAŘENINY	71
VTIPNÉ CUKROVÍ	77
DIABETICKÁ DIETA – ZDRAVÁ PERSPEKTIVA	79
TABULKY	83