

Obsah



DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus – zkratka cukrovka	6
Jak na cukrovku – pilíře léčby	
Strava a pohyb	
Školení a poradenství	8
Co ještě chci vědět o cukrovce	
Typické i netypické příznaky	
– rozeznání obtíží a následný postup	10
Pokles tělesné váhy – lehčí život	
Každodenní pohyb	
a snížení přísunu energie	12
Sacharidy – co jsou výměnné jednotky?	14
Glykemický index & glykemické zatížení	
Ještě pár indexů navíc...	16
Pokrmy všedních dní – požitok bez výčitek	
Diabetologicky správné stravování	
je v praxi docela jednoduché	18
Jídlo a pití – dostatek stravy po celý den	
Od začátku dne přes oběd v jídelně	
či restauraci až po důležitou	
druhou večeři	20

RECEPTY PRO DIABETIKY

22

Snídaně, svačiny, nápoje

Müsli s čerstvým ovocem	24
Müsli s citrusovými plody	
Müsli z pšeničných zrn	26
Jablko-kokosový porridge	
Neobvyklé müsli z prosa	27
Housky s tofu a bazalkou	
Chléb s hovězím masem	28
Chléb se sýrem a meruňkami	
Chléb s tvarohem a jablkem	29
Cizrnový krém se sezamem	30
Krém z lilků s paprikou	
Pomazánka z oliv a ajvaru	31
Míchaná vajíčka s cuketou a bylinkami	
Sýrovo-zeleninový talíř	32
Cheesburger trochu jinak	
Paprikové lodičky s tsatsiki	33
Šunkové chlebičky se salátem z ředkve	
Matjesový tartar na celozrnném chlebu	34
Indický jogurtový koktejl, Zeleninový nápoj	36
Broskve ve skle, Čaj s vanilkou a zázvorem	37

Něco malého

Fazolový salát s tuňákem	38
Čekankový salát s hrozny a sýrovou omáčkou	
Vlažný kapustový salát	40
Cizrnový salát s bylinkovou zálivkou	42
Salát z kuskusu	42
Mrkvový salát po orientálsku	44
Zeleninový salát s jogurtem	
Salát s pomeranči a cibulí	45
Polévka z červené čočky s petrželkovým olejem	
Zeleninová polévka s kroupami	46
Polévka z topinamburů	
Francouzská cibulová polévka	48

Asijská zeleninová polévka	
Rychlá rajská polévka	50
Opečená čekanka, Brokolice s ořechy	52
Středomořská zelenina	
Květák s bylinkovou omáčkou z kari	54
Fenykl a rajčata s parmazánem	
Listový špenát v sezamové omáčce	56
Zapečený lilek	
Kedlubny zapečené s bramborami	58
Cuketové balíčky se sýrem	
Pikantní pečená jablka	60

Vegetariánské pokrmy

Zeleninová rýže s vajíčkem naměkko	62
Špenátové knedlíčky s rajčatovou omáčkou	
Jáhly se zeleninou Ratatouille	64
Kapustové závitky plněné bulgurem	66
Špagety s bylinkovým pestem a dýňovými semínky	
Cannelloni se špenátovou náplní	68
Pizza s artyčoky	70
Zelenina Wok se skleněnými nudlemi	
Opékaná zelenina s omáčkou Sabayon	72
Kedlubnový koláč	74
Čočková rýže se zeleninou	76

Hlavní jídla z ryb

Makrela v alobalu	78
Halibut s restovanými houbami	
Treska s pórkem a rajčaty	80
Candát v sezamové krustě	82
Okoun s omáčkou z oliv a kaparů	
Rybí špízy s citronovou omáčkou	84
Ragú z tresky	86
Kroupy s paprikou a krevetami	
Filé z lososa se zeleninovo-sýrovou krustou	88
Losos na waldorfské zelenině	90
Pánev s okounem a zeleninou, Rybí Ossobuco	92

Hlavní jídla z drůbeže

Kreolský kuřecí kotlík	94
Plněné krůtí závitky, Krůtí kousky na kari	96
Kuřecí prsíčka s ananase	
Kachní prsa s brokolicí a ořechy	98
Citronové kuře	
Krůtí stehno z římského hrnce	100

Masité pokrmy

Lasagne se zeleninou a mletým masem	102
Frikadely s pečenou zeleninou	104
Těstoviny s lilkem a šunkou	
Srňčí medailonky s bylinkovou krustou	106
Kořeněný jehněčí pilaf	108

Moučníky a dezerty

Palačinky se švestkovým kompotem	110
Červené želé s jogurtovou polevou	
Marinované broskve s tvarohovou čepičkou	112
Pohár s višněmi a černým toustovým chlebem	
Dušené hrušky s čokoládou	114
Pomeranče po orientálsku,	
Jahodová zmrzlina z tofu	116
Malinové želé s kokosovou šlehačkou	
Pomerančové muffiny z jogurtu	118
Tvarohové rohlíčky s mákem	120
Pečená jablka se skořicovou drobenkou	
Tvarohový koláč s meruňkami	122

Pro dobrý přehled

Více informací o cukrovce	124
Rejstříky	125
Závěrem...	128