

Obsah

O autorech.....	11
Předmluva.....	13
Co je GLP-1 a proč je pro nás tak důležitý.....	14
Jak vznikly léky napodobující inkretiny.....	15
Nežádoucí účinky GLP-1 a GIP agonistů: Co je dobré vědět.....	16
Mýty o závažných nežádoucích účincích: Co je skutečně pravda?.....	17
Změněné chutě a vztah k jídlu při léčbě GLP-1.....	19
Proč nestačí jen méně jíst (svalová hmota, bílkoviny, výživa).....	21
Proč potřebujete při léčbě GLP-1 multidisciplinární tým?.....	23
Specifika diety při užívání GLP-1 agonistů.....	24
Seznam vhodných potravin při léčbě GLP-1.....	25
Vhodné a nevhodné potraviny na GLP-1 (tipy, triky, náhražky, praktická doporučení).....	29
Tabulky a přehledy.....	31
Přehled hlavních zdrojů vlákniny vhodných pro GLP-1 pacienty.....	34

Snídaně 37

Jáhlová kaše s proteinem, banánem a oříškovým máslem.....	38
Snídaňová granola s kokosem a jogurtem.....	40
Vaječné muffiny se špenátem.....	42
Řecký jogurt s chia a skořicí.....	44
Nadýchané proteinové lívance s borůvkami a tvarohem.....	46
Mugcake s čokoládou, skořicí a proteinem.....	48
Proteinová krupicová kaše s jemným máslovým aroma a kokosem.....	50
Zeleninová frittata s parmazánem a vejci.....	52
Ovesná omeleta se skořicí.....	54
Vejce na hniličku s rajčaty a žitným chlebem.....	56
Žitný chléb s tvarohem a pažitkou.....	58
Avokádová pomazánka s vejcem.....	60

Hlavní jídla 63

Hovězí guláš light se zeleninovým pyré.....	64
Segedínský guláš light s kuřecím masem.....	66
Svíčková light s krůtím masem a zeleninovým pyré.....	68
Kuřecí stir-fry s arašídovou omáčkou a rýží.....	70
Tofu na kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží.....	72
Caprese salát s mozzarellou light.....	74
Kuře na paprice s čočkovými těstovinami.....	76
Zeleninové lasagne.....	78