

Antonín Fňášek, Vladimíra Havlová
MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc.
MUDr. Vlastislav Kaplan
MUDr. Zdenka Krejsová, Mgr. Josef Švejnoha

D KUCHAŘKA PRO
IABETIKY
a nejen pro ně

485 receptů

Vyšehrad / Svaz diabetiků ČR

Výpočtové pravítko

Záložka, která je nedílnou součástí této kuchařky, je výpočtové pravítko pro obsah sacharidů (výměnných jednotek, chlebových jednotek) v potravinách.

Návod, jak s pravítkem zacházet, najdete na pravítku. Lze ho použít například v případě, když budete předepsané recepty upravovat a tím měnit obsah sacharidů. Pomocí výpočtového pravítka byste měli dosáhnout požadovaného množství potřebných sacharidů.

©

Antonín Fňášek, Vladimíra Havlová
MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc., MUDr. Vlastislav Kaplan
MUDr. Zdenka Krejsová, Mgr. Josef Švejnoha
2000

ISBN 80-7021-857-6

OBSAH

Polévky

Bramborová francouzská polévka	33
Brazilská polévka	33
Brukvová polévka	34
Bylinková polévka	34
Česneková polévka	35
Čočková polévka	35
Čočková polévka s bramborami	36
Fazolová polévka s králičím masem	36
Houbová polévka s ovesnými vločkami	37
Hovězí vývar s droždovými nočky	38
Hrachová polévka s kroupami	38
Jarní polévka s růžičkovou kapustou	39
Kapustová polévka s brambory	40
Květáková polévka	40
Mrkvová polévka	41
Polévka jahodová – studená	41
Polévka z jelítka	42
Polévka z kysaného zelí se žampiony	42
Polévka letní zelná	43
Polévka z kopřiv	43
Polévka z kysaného zelí	44
Pórková polévka	44
Rajská polévka se sýrem	45
Rybářská květáková polévka	45
Rybí polévka	46
Slepičí kaldoun	46
Polévka meruňková – studená	47
Studená okurková polévka	48
Špenátová polévka I	48
Špenátová polévka II	48
Teplá okurková polévka	49
Vločková polévka	49
Vývar z králíka s játrovými noky	50
Zeleninová polévka z hlávkového zelí	50

Zeleninová polévka s vejci	51
Zeleninová polévka s vločkami	51
Zeleninový krém	52
Zelňačka	52

Předkrmy

Brambory plněné sýrem	53
Filé se žampiony	53
Chřestový koktejl	54
Jogurt s vejcem	54
Kostičky v aspiku	55
Kyjevské květákové „zakuski“	55
Obložený hlávkový salát	56
Omeleta s mrkví	56
Palačinky s kapustou a párkem – 4 kusy	57
Papriky na grilu	57
Pěna z králíčích jater	58
Pečená vejce na chlebě	58
Pečené okurky	59
Rajčata plněná sýrovou náplní	59
Rosol z králíka	60
Ředkvičky s míchaným vejcem	60
Salámové košíčky	61
Sýrové kornoutky	61
Šunka s křenem	62
Vaječná omeleta plněná zeleninou	62
Vařený pórek	63
Zelenina s pórkovými kolečky v aspiku	63
Ztracená vejce na šunce	64

Pokrmý z masa

Vepřové maso

Grilovaný řízek s křenem	65
Hlávkové zelí s masem	65
Letní guláš	66
Pikantní vepřová kotleta	66
Putimská vepřová pečeně	67
Řízky – na zelenině	67

Sadařova pečeně	68
Vepřové kotlety na brukvích	68
Vepřová kotleta v zelenině	69
Vepřové maso s jogurtem	69
Vepřové obložené dušenou zeleninou	70
Vepřová pečeně s pórkem	70
Vepřové plátky na kmíně	71
Vepřové steaky s celerem	72
Závitky z vepřového masa po myslivecku	72
<i>Hovězí maso</i>	
Guláš s kapary	73
Hamburský guláš	73
Hovězí s česnekem	74
Hovězí s křenem	74
Hovězí maso s fazolkami	75
Hovězí maso na zázvoru	75
Hovězí na zelenině	76
Moravský guláš	76
Orientálské hovězí	77
Pikantní hovězí pečeně	77
Protýkané hovězí maso	78
Tokáň na pepři	78
Závitky s česnekovou náplní	79
<i>Telecí maso</i>	
Smažený telecí řízek se sýrem	80
Telecí dušené s květákem	80
Telecí guláš	81
Telecí hrudí na celeru	82
Telecí medailonky se zeleninou	82
Telecí s mrkví	83
Telecí pečeně s párky	83
Telecí plátek s křenem v alobalu	84
Telecí závitky	84
<i>Skopové maso</i>	
Jachnija	85
Jehněčí na paprice	86
Jehněčí kýta v krustě z nivy	86
Křehká skopová pečeně	87

Skopové na majoránce	87
Skopové maso na rajčatech	88
Skopový guláš	88
Zapečené jehněčí kotlety	89

Mleté maso

Karbanátky s rajčaty	90
Karbanátek se sýrem	90
Klopsy na rajčatech	91
Klopsy s rajčatovou omáčkou	91
Kynutý koláč plněný cibulí a mletým masem – 5 porcí	92
Masová haše	92
Masové kuličky s omáčkou	93
Mleté maso s cibulí	94
Mleté vepřové s houbami – 4 porce	94
Věneček z kapusty s náplní z mletého masa – 4 porce	95
Zapečené mleté maso se zeleninou	96

Zvěřina

Jelení kýta pečená	96
Jelení řízký dušené na víně	97
Klokaní steak na grilu	97
Myslivecký guláš	98
Srnčí na česneku	98
Srnčí plecko se žampiony	99
Zajíc na paprice	99
Zajíc na pepři	100
Zajíc na jogurtu – 4 porce	101

Pokrmý z drůbeže a králíka

Kuře

Alíbába a čtyřicet loupežníků – 4 porce	102
Drůbeží plátek s kiwi	103
Grilovaná kuřecí pršička s jogurtem	103
Kuře dušené s rýží a ovocem	104
Kuře marengo	104
Kuře na bylinkách s rýží	105
Kuře na zelí	105
Kuře na způsob bažanta – 4 porce	106
Kuře pečené se zeleninou	106

Kuře po orientálsku I	107
Kuře po orientálsku II	108
Kuře v jogurtu	108
Kuře s citrónovou omáčkou	109
Kuře s italskou omáčkou	109
Kuře v zelenině	110
Kuře ve vinném těstíčku	110
Kuřecí bábovka	111
Kuřecí nudličky s pórkem	111
Kuřecí prsa se žampióny	112
Kuřecí prsíčka s rajským kysaným zelím	112
Zadělávané kuře s květákem	113
Králík	
Guláš z králíka	113
Králík na citrónech – pro 6 osob	114
Králík na houbách	114
Králík na kapustě	115
Králík v zelenině	115
Králík z Provence	116
Králík pečený na česneku	116
Králík pečený na houbách	117
Králičí předek na kari	117
Plněná roláda z králíka – 3 porce	118
Ragú z králičího masa	118
Krůta	
Dušená krůta na zelenině	119
Grilované krůtí maso	119
Krůta na žampiónech	120
Krůtí maso s brokolicí	120
Krůtí medailonky na kari	121
Krůtí prsa se špenátem	121
Krůtí stehna na zelenině	122
Krůtí závitky	122
Ministerský krocaní řízek	123
Pikantní krůtí směs	123
Plněný krocan Toronto – 3 porce	124
Závitky z krůtího masa	125

Pokrmý z ryb

Candát s rajčaty	126
Dietní filé se zeleninou	126
Filé po indicku	127
Filé s pórkiem	127
Filé s česnekem	128
Filé s kečupem v alobalu	128
Filé se žampióny	129
Kapr namodro	129
Kapr na citrónech	130
Kapr na paprice	130
Kapr na pivě	131
Kapr na šalvěji	131
Kapr po čínsku	132
Kapr po japonsku	132
Kapr po mlynářsku	133
Kapr po moravsku	133
Kapr po řecku	134
Kapr s omáčkou bara na gruzínský způsob	134
Kapr s rajčaty	135
Kapr v alobalu	135
Kapr zapečený s mandlemi a ořechy	136
Kapr zapečený s pórkiem	136
Kapří guláš s hráškem	137
Karbanátky z rybího filé	137
Kořeněné rybí filé	138
Opékaná marinovaná ryba	138
Pečený kapr obložený	139
Pstruh na cibuli	139
Pstruzi na mandlích	140
Pstruh na zázvoru	140
Rybí filé s jablky	141
Rybí filé pečené	141
Rybí filé po italsku	142
Rybí filé po maďarsku	142
Rybí filé po sicilsku	143
Rybí krokety	143
Rybí nákyp	144

Rybí řezy podle římského způsobu	144
Smažený okoun s citrónem a remuládou	145

Bezmasá jídla z mléčných výrobků

Bílý jogurt s čerstvými klíčky	146
Brambory pečené s tvarohem	146
Cukety zapečené se sýrem	147
Kefírový nápoj s pažitkou	147
Mexické omelety	148
Mléčná polévka s houbami – Kulajda	148
Mléčný rajčatový koktejl	149
Palačinky s tvarohem	149
Pohár s broskvemi	150
Paprika plněná tvarohem	150
Rajčata plněná sýrem	151
Rajčata plněná tvarohovým sýrem	151
Salát s ovčím sýrem	152
Smažený hermelín	152
Sýrové lívance	152
Sýrové placičky z bílků	153
Sýrový nákyp	153
Syrníky s mrkví	154
Tvarohový koktejl	154
Tvarohový puding s kiwi	154

Zeleninová jídla

Brambory

Bramborová kaše se zelím	155
Bramborové plátky pečené	155
Brambory dušené s cibulí	156
Brambory s bylinkami	156
Brambory s nivou	157
Brambory se zelím	157
Bramborový nákyp se sýrem	158
Kyselé brambory	158
Nové brambory s tvarohem	159
Rajské brambory	159

Luštěniny

Bílé fazole na kyselo	160
Červená čočka s rýží (rychlá příprava)	160
Čočka dušená se saturejkou	161
Čočka s kečupem	161
Čočka s kroupami (Kočičí tanec)	162
Čočkový prejt	162
Čočka s rajčaty	162
Čočka se šunkou	163
Dušené fazolky	163
Fazole s bílým jogurtem	164
Fazole s dušeným zelím	164
Fazolky po orientálsku	165
Fazolové lusky s jogurtem	165
Hrachová kaše s cibulkou	166
Mexická fazoláda	166
Zadělávaná čočka na kyselo	167
Zapečené fazolky	167

Ostatní zelenina

Baklažány na řecký způsob	168
Celer po italsku – 6 porcí	168
Cibule s čočkovým pyré	169
Cukety se strouhankou	169
Dušená kapusta	170
Dušené ředkvičky	170
Chlupaté knedlíky	171
Chlupaté knedlíky se zelím	171
Kapusta po orientálsku	172
Kapusta v bešamelu	172
Kapusta růžičková s rýží a žampiony	173
Kapustový prejt	173
Karbanátky z brokolice	174
Kedlubny dušené s jogurtem	174
Kedlubny plněné sýrem	175
Kedlubnové zelí	175
Květáková omeleta	176
Květák s brynzou	176
Květákový mozeček s droždím	177

Květák se smaženou strouhankou	177
Květákové lečo s vejci	178
Květákové placičky	178
Květákový mozeček se salámem	179
Květákový nákyp se sýrem	179
Květák se sójovou omáčkou a burskými oříšky	180
Květák v jogurtu	180
Mrkev dušená s petrželí	181
Musaka z lilků	181
Nákyp z mrkve a brambor	182
Okurky s jogurtem	182
Papriky plněné sójovými boby	183
Patizonové krokety	184
Plněné cukety	184
Pórek dušený na paprice s brambory	185
Pórek s brambory	185
Rajčata pečená v popelu	186
Ředkvičkový mozeček	186
Smažený celer	187
Sojové kostky s rajčaty a žampióny	187
Vařená růžičková kapusta se sýrem	188
Vejce zapečené s rajčaty	188
Zadělávaná tykev	189
Zapečené brambory s nivou	189
Zapečený pórek	190
Zelené papriky plněné tvarohem	190
Zeleninová kaše	191
Zeleninové lečo se salámem	191
Zelí hlávkové dušené	192
Zelné závitky plněné zeleninou	192

Pokrmý z hub

Cuketa na houbách	193
Cukety plněné houbami	193
Dušené houby na paprice	194
Houbové smažené krokety	194
Houbovec – 4 porce	195
Houbový guláš	196

Houbový guláš s paprikou a rajčaty	196
Houbový koláč – 4 porce	197
Houbový nákyp	198
Houby na paprice	198
Houby na víně	199
Karbanátky s houbami	199
Krupník s vepřovým masem	200
Kuba s houbami	200
Květákový nákyp s houbami	201
Pečená rajčata s houbami	202
Rajčata s houbami a uzeninou	202
Smažené houbové placičky	203
Václavky na kmíně	203
Zapečené flíčky s houbami	204

Ovocné recepty

Banánový salát s jahodami	205
Citrónový krém se žervé	205
Dezert z manga	206
Grapefruitový salát se šunkou I	206
Grapefruitový salát se šunkou II	207
Jablečné knedlíky	207
Jablečný kysel	208
Jablkový salát s banány a meruňkami	208
Jogurtové mléko s jahodami	209
Kaše z ovesných vloček s borůvkami	209
Mléčný koktejl s kiwi	210
Ovocný salát s čínským zelím	210
Plněná jablka	211
Pomeranče s jablky	211
Rychlý ovocný dezert	212
Tvaroh s borůvkami	212

Recepty z obilovin, těstovin a rýže

Sója

Makaróny se sójou	213
Rošťáci	214
Tofu jako svíčková	214

Tofu se žampióny	215
Obiloviny	
Arabská omáčka s těstovinami	215
Celerové karbanátky s ovesnými vločkami	216
Fazolový salát s těstovinami	216
Jáhlové bramboráky	217
Jáhly s houbami a rajčaty	217
Květák zapékaný s ovesnými vločkami	218
Ovesný mozeček	218
Pohanka se žampióny	219
Pohankový prejt I	219
Pohankový prejt II	220
Rajčata dušená se sójovou šunkou	220
Rizoto se sýrem Tofu	221
Rýže na česneku s čočkou (Pilaf)	221
Rizoto se šunkou, rajčaty a paprikou	222
Rýže s čočkou a kořením	222
Rýže se semínky	223
Rýžový salát letní	223
Salát z vařené pšenice	224
Špagety po italsku se šunkou a sýrem	224
Špagety s mletým kuřecím masem	225
Vločková omeleta se sýrem, paprikou a rajčaty	225
Těstoviny s kuřátkem	226
Zapečené těstoviny s masem a se špenátem	226
Zapékaná rýže	227
Zeleninové rizoto z pohanky	227

Saláty

Balkánský zeleninový salát	228
Bramborový salát	228
Brokolicový salát s pórkem	229
Celerový salát	229
Celerový salát s jablky	230
Čibulkový salát s jablky	230
Čínský salát s paprikami I	230
Čínský salát s paprikami II	231
Čočkový salát s karotkou	231

Fazolkový salát	232
Fazolkový salát s bazalkou a sýrem Istanbul	232
Fazolkový salát s koprem	233
Hlávkový salát s biokysem	233
Hlávkový salát s jogurtem	234
Hlávkový salát s ovocem	234
Hráškový salát	234
Jablečný salát se zeleninou	235
Kedlubnový salát	235
Kedlubnový salát s česnekem – 4 porce	236
Kuřecí salát Canada	236
Kuřecí salát s jogurtem	237
Květákový salát s mrkví	237
Lesní salát	238
Míchaný salát I	238
Míchaný salát II	238
Míchaný zeleninový salát I	239
Míchaný zeleninový salát II	239
Mrkvový salát s jablky	240
Mrkvový salát s jogurtovou omáčkou	240
Mrkvový salát s kysaným zelím	240
Mrkvový salát s pomerančem	241
Okurkový salát s česnekem	241
Okurkový salát s kapustou	242
Ostrý salát s ředkví	242
Pikantní salát z červené řepy	242
Pomerančový salát	243
Rajčatový salát s houbami	243
Rajčatový salát s mlékem	244
Ředkvičkový salát s jablkem	244
Ředkvičkový salát s okurkou	244
Salát z brokolice s rajčaty	245
Salát s červenou řepou a zimní zeleninou	245
Salát z červené řepy s křenem	246
Salát z červené řepy s křenem	246
Salát z červeného zelí	246
Salát z fazolových lusků	247
Salát z kedlubnů a jablek	247

Salát z kysaného zelí	248
Salát z pečené papriky	248
Salát z pekingského zelí s mrkví	248
Salát z rajčat a jablky	249
Salát z růžičkové kapusty se šunkou	249
Šopský salát	250
Šopský salát s jogurtem	250
Topinamburový salát s jablky	251
Ukrajinský salát	251
Vánoční salát	252
Zeleninový salát s uzeným masem	252
Zelný salát s bazalkou	253
Zelný salát s okurkou	253
Zelný salát se slaninou	254
Zimní zeleninový salát	254

Pomazánky

Drožďová pomazánka	255
Falešná humrová pomazánka	255
Luštěninová pomazánka	256
Mrkvová pomazánka s celerem	256
Nepravá humrová pomazánka	256
Osvěžující zeleninová pomazánka	257
Pažitkový krém	257
Pomazánka z droždí	258
Pomazánka z filé	258
Pomazánka z hub	258
Pomazánka z kapusty	259
Pomazánka s karotkou	259
Pomazánka s mořskou rybou	260
Pomazánka z mrkve s česnekem	260
Pomazánka z olejovek	260
Pomazánka z ovesných vloček	261
Pomazánka z pečeného nebo vařeného masa	262
Pomazánka z romaduru	262
Pomazánka z rybího filé	262
Pomazánka ze šlehané nivy	263
Pomazánka z taveného sýra	263

Sýrová pomazánka	264
Šlehaný tvaroh s pórkem	264
Tvarohová pomazánka s kapií	264
Tvarohová pomazánka s mrkví I	265
Tvarohová pomazánka s mrkví II	265
Tvarohová pomazánka se šunkou	266
Vaječná pomazánka s celerem	266
Vaječná pomazánka s křenem	267

Moučníky

Bublanina z třeného těsta	268
Jogurtový pohár s pomeranči a jablky	268
Miska s tvarohem a jahodami	269
Mramorovaná olejová bábovka	269
Palačinky z tvarohového těsta s bylinkami	270
Plněný grapefruit	270
Studená rýže	271

Přílohy

Bramborová kaše	272
Bramborový knedlík	272
Dušená míchaná zelenina	272
Dušená mrkev	273
Dušená rýže	273
Dušené hlávkové zelí	274
Dušené kedlubnové zelí	274
Dušené kysané zelí	274
Dušené zelené fazolky	275
Dušený hrášek	275
Dušený špenát	275
Fazole s jablky	276
Houskový knedlík	276
Hrachová kaše	277
Nastavovaná kaše	277
Špagety	277
Vařené brambory	278
Vařené těstoviny	278

Dietní léčba diabetu

Dodržování diety patří sice k nejjednodušším léčebným prostředkům v léčbě diabetu, v praxi je ale často obtížnější než užívání léků nebo píchání inzulínu. Vyžaduje nejen znalosti, jaké množství a jakého druhu potravin je možno sníst a kdy, ale obvykle také změnu předchozích stravovacích zvyklostí.

Při léčbě diabetu dietou je dobré si uvědomit, co je jejím cílem, co ji může ovlivnit a proč se s ní vlastně je třeba zabývat. Zdravotní cíle léčby diabetu dietou můžeme shrnout pro přehlednost do následujících bodů:

1. Dietou napomáháme udržovat normální glykémie

Vždy je třeba vzít v úvahu vzájemné působení diety, inzulínu a fyzické aktivity a naučit se je vyrovnávat. Normální nebo téměř normální glykémie mohou zabránit rozvoji pozdních komplikací diabetu – poškození očí, ledvin a nervů.

2. Dietou snižujeme hladiny krevních tuků a tím i riziko srdečních a cévních onemocnění

Diabetes mellitus je již sám o sobě rizikovým faktorem pro tato onemocnění, proto je třeba snižovat co nejvíce další rizika, ke kterým patří především hladina krevních tuků.

3. Dietou lze docílit přiměřené tělesné hmotnosti

I menší snížení hmotnosti zlepšuje výrazně zdravotní stav, protože vede ke snížení glykémie, krevních tuků i krevního tlaku, zvýšení citlivosti těla na inzulín a tím k jeho nižší potřebě.

4. Dietou ovlivňujeme výskyt hypoglykemií (nízkých hladin krevního cukru), které mohou vést až k poruše vědomí.

5. Cílem dietní léčby u dětí a dospívajících s diabetem je také zajistit podmínky pro jejich zdravý růst v vývoj

Proto jsou dietní doporučení pro tuto věkovou skupinu odlišná. Cíle dietní léčby se mohou lišit u diabetiků 1. 2. typu.

a) Diabetici 1. typu jsou vždy závislí na píchání inzulínu a cílem diety je proto především udržet normální glykémie vybalancováním příjmu cukrů (sacharidů) s dávkou inzulínu, pohybem, apod.

b) Diabetici 2. typu bývají většinou nezávislí na píchání inzulínu a léčí se jen dietou nebo dietou a tabletkami (perorálními antidiabetiky), ale i oni mohou být v určitých případech léčeni inzulínem. Většina osob s diabetem 2. typu je obézní. Proto je cílem diety především redukce váhy a snížení rizika aterosklerózy. Diabetes mellitus i obezita jsou součástí tzv. metabolického syndromu, ke kterému patří ještě vysoký krevní tlak, poruchy krevních tuků (hyperlipoproteinémie), zvýšená hladina kyseliny močové (hyperurikémie) a poruchy srážlivosti krve. Všechny tyto změny urychlují aterosklerózu a vznik srdečně cévních onemocnění. Rozvoji těchto metabolických změn se někdy říká „civilizační syndrom“. Podle něj jsou nezdravé civilizační faktory, jako je přejídání, alkohol, stres, kouření a malá fyzická aktivita, spolu s genetickými vlohami, příčinami změn, které vedou k necitlivosti tkání na hormon inzulín. **Obezita vede nejen ke zvýšené spotřebě inzulínu, ale i k necitlivosti tkání na jeho působení (inzulín reguluje vstup krevního cukru do buněk a jeho zpracování v těle). Proto se obezita zvýšenou měrou podílí na rozvoji metabolického syndromu, který se objevuje v mnoha podobách – například jako diabetes nebo jako onemocnění srdce a cév.**

Pro diabetiky je podstatné, že se cíle léčby obezity dnes soustřeďují především na ovlivnění zdravotních rizik, nikoli pouze na prostou redukci hmotnosti. Z toho vyplývá, že jakýkoliv pokles zdravotních rizik spojených s obezitou lze považovat za úspěšnou léčbu.

Diabetická dieta se liší pro jednotlivé diabetiky podle jejich věku, pohlaví, hmotnosti, typu diabetu a jeho léčby i přítomností dalších onemocnění, a je proto určována lékařem a dietní sestrou individuálně. Na druhé straně existují určité hlavní zásady stejné pro všechny diabetiky, které můžeme shrnout rovněž do několika bodů:

1. Diabetická dieta má mít přiměřený energetický obsah

Dieta u diabetiků by měla být současně dietou redukční, protože obezita bývá největším problémem diabetiků. Má tedy odpovídat výdeji energie a směřovat k docílení a udržení přiměřené hmotnosti.

Přibližná průměrná spotřeba energie je 32 kcal (tj. 134 kJ) na kg hmotnosti u mužů a 30 kcal (tj. 126 kJ) na kg hmotnosti u žen. Přepočítání provádíme podle vztahu:

1 kcal = 4,2 kJ a 1 kJ = 0,24 kcal.

Těmto energetickým požadavkům odpovídá většinou dieta 225 g sacharidů pro ženy a 275 až 325 g sacharidů pro muže. Vzhledem k časté nadváze diabetiků se však častěji doporučují diety s energetickým obsahem nižším. Pouze u mladších diabetiků s větším fyzickým výdejem, u sportovců či fyzicky pracujících a u starších diabetiků ohrožených hypoglykémiami je energetický příjem volnější.

V potravě jsou nejbohatším zdrojem energie tuky (1 g = 9 kcal = 36 kJ), stejně energeticky bohaté jsou sacharidy i bílkoviny (1 g sacharidů a 1 g bílkovin odpovídá asi 4 kcal = 17 kJ).

Diabetická dieta je sestavena tak, aby energetický podíl jednotlivých živin byl vyvážený a aby odpovídal racionální výživě, tj. především nižšímu obsahu tuků. Sacharidy se podílejí na celkovém energetickém příjmu asi 50 %, tuky 35 % a bílkoviny 15 %. Bohatým zdrojem energie mohou být i nápoje, zejména alkohol.

REDUKČNÍ DIETA OBÉZNÍCH DIABETIKŮ:

- se liší od dietní léčby osob bez diabetu především rizikem hypoglykémie (u diabetiků léčených inzulínem nebo vyššími dávkami perorálních antidiabetik);
- za její nejpodstatnější složku pokládáme snížení příjmu energie (tzn. především tuků) a kontrolu cukru v krvi nebo v moči (selfmonitoring);
- musí být vždy spojena s dalšími způsoby léčby obezity, především změnou stravovacích zvyklostí (behaviorální léčbou) a sociální podporou, se zvýšením fyzické aktivity a někdy i s farmakologickou či chirurgickou léčbou.

Základem redukční diety obézních diabetiků je **sledování příjmu energie**, tj. především **tuků v dietě**. Pro většinu obézních diabetiků proto platí, že v dietě **musejí počítat obsah energie** podle zásad racionální stravy. **Častou chybou ve stravování diabetiků je, že sice**

„nejedí sladké“, ale neberou v úvahu energetický obsah potravin, který bývá vysoký i ve speciálních „dia“ výrobcích.

2. Další zásadou diabetické diety je určitý denní přívod cukrů (sacharidů), který musí být přizpůsoben možnostem organismu je zpracovat.

Je nutné upravit stravu tak, aby po jídle stačilo množství vlastního nebo píchaného inzulínu na využití glukózy uvolňované z přijatých sacharidů a nedocházelo k nežádoucím vzestupům glykémie.

Znamená to, že se výrazně omezují potraviny obsahující sacharidy ve formě volné – tj. cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky a další výrobky obsahující cukr.

Sacharidy obsahují i některé potraviny ve formě vázané (tzv. polysacharidy), mezi které patří především škrob obsažený v mouce a moučných výrobcích (chléb, pečivo, těstoviny, knedlíky), v rýži a v bramborách.

Konečně je třeba počítat i s určitým obsahem sacharidů v mléce a mléčných výrobcích a ve sladkých druzích ovoce (hroznové víno, banány). Místo cukru je možné používat tzv. náhradní sladidla, která by ale neměla obsahovat větší množství energie. Mezi tato nízkenergetická sladidla patří aspartam, sacharin, cyklamát, acesulfam K a další. Ke kalorickým sladidlům patří fruktóza, sorbit nebo xylitol, které mají přibližně stejný obsah energie jako řepný cukr.

V diabetické dietě se doporučuje větší množství vlákniny. Doporučené denní dávky vlákniny činí 20–40 g. Dostatečný přívod vlákniny představuje asi ½ kg zeleniny a ovoce za den. Dále je možné zvýšit podíl vlákniny v dietě častějším zařazováním celozrnného pečiva a chleba, knackebrotu, výrobků ze sójové mouky, ovesných vloček a müsli a přírodních forem příloh (neloupaná rýže, celozrnné těstoviny, brambory ve slupce).

3. K zásadám diabetické diety patří i její správné složení z hlediska dalších živitn, především tuků a bílkovin.

Nadměrný přívod tuků zvyšuje nebezpečí rozvoje diabetických cévních komplikací. Význam má i složení tuků ve prospěch rostlin-

ných, tj. snížení spotřeby másla, sádla, tučných mas a uzenin, tučných mléčných výrobků a vajec a příslušná náhrada rostlinnými oleji, které je vhodné používat spíše za syrova nebo po krátkém zahřátí (olej slunečnicový, sójový) nebo použití rostlinných tuků ve formě ztužené. Vhodný je zvýšený příjem ryb, zejména mořských. Prakticky se doporučuje zařadit do jídelníčku 1–2 x týdně rybu (porci 150–200 g).

Příjem bílkovin u diabetika bez komplikací se podstatně neliší od zdravého člověka – rozhodně nemá být vyšší. Snížení bílkovin v dietě je nutné při selhávání ledvin. Je třeba pamatovat na to, že bílkoviny živočišného původu jsou často sdruženy s nežádoucími živočišnými tuky (tučné apod.). Naopak příjem bílkovin rostlinného původu (např. luštěnin) je žádoucí vzhledem k většímu obsahu vlákniny.

4. Další zásadou diabetické diety je pravidelnost v jídle.

Stravovací režim je možné uvolnit a přizpůsobit okolnostem pouze při použití režimů více dávek inzulínu a zejména při použití inzulínových pump. Podmínkou je ale častá kontrola glykemií a přizpůsobení dávek inzulínu. **Diabetici 2. typu léčení pouze dietou nebo antidiabetiky by měli mít pauzy mezi jídly dostatečně dlouhé tak, aby organismus stačil sacharidy zpracovat. Prakticky to znamená, že většinou stačí 3–4 jídla za den a často nejsou nutné svačiny ani druhé večeře.**

Naopak diabetici léčení inzulínem (především 1. typu) by měli mít jídlo šestkrát denně (tj. snídaně, svačina, oběd, přesnídávka, večeře a 2. večeře.). Výjimku z pravidelnosti v jídle je možné také udělat při větší fyzické zátěži, kdy je třeba dalším jídlem zabránit hypoglykémii.

Nevím, zda máme vůbec právo hovořit o diabetické dietě a současně zdůrazňovat nějaké odlišnosti mezi dietou pro diabetiky a racionální stravou vhodnou pro všechny, kteří se chtějí vyhnout civilizačním onemocněním. Význam diety v léčbě diabetu rozhodně nelze popírat. Je třeba se ale shodnout na tom, co všechno vlastně dietní léčbou rozumíme.

Skutečně stačí nejíst sladké a mohu tomu říkat diabetická dieta? Je vůbec ve všech případech nutné počítat tzv. sacharidy? A co to vlastně sacharidy jsou - cukr na slazení, něco sladkého nebo ještě také další potraviny, které ani sladké být nemusí? Právě zde je možné dělat největší chyby a proto doporučuji poradit s dietní sestrou nebo lékařem - diabetologem.

Sníst dia roládu slazenou sorbitem je totiž v podstatě horší než si dát kostku cukru do čaje. Dia-roláda většinou „projde“ bez výčitek svědomí, kostka cukru je „hřích“, protože přece odporuje diabetické dietě! Ve skutečnosti však dia roláda může nejen zvýšit krevní cukr více než kostka cukru (protože má cukr v mouce); ale také má mnohem více kalorií než kostka cukru a to je pro řadu diabetiků větší problém než cukr. Často je lepší dát větší pozor na kalorie než „nejíst sladké“: A kalorie, to jsou především tuky v uzeninách, v tučném mase, paštice, smetanových omáčkách apod. – tedy v jídlech, které diabetikům často vůbec nevdají, protože přece „nejsou sladké“:

Souhrnně tedy z výše uvedeného vyplývá, že dietní léčba ano, ale tak, aby opravdu pomohla zlepšit diabetes a nebyla jen prázdným termínem. Za základ rozumné dietní léčby považuji to, aby jste se měřením cukru v krvi nebo moči a sledováním váhy přesvědčili, zda je cukrovka v pořádku. Možná vás to od některých jídel odradí, možná vás to naopak přesvědčí, že si děláte s některými jídly zbytečné starosti (například „obávaná“ zmrzlina nemusí být dia a přesto nemusí cukr zvednout).

V dietní léčbě platí zlaté pravidlo „všeho s mírou“; tedy nejen jídla, ale i přepečlivého dodržování diety, které může vést až k poruchám příjmu potravy. Jak vím od mnohých pacientů, kteří mají mnoho let dobrou cukrovku a dieta jim nedělá problémy – stačí si jen zvyknout na opravdu dobré jídlo, kterého není ani málo, ani moc. Zpočátku to dá dost námahy jíst tak, aby to tělu prospívalo, tato námaha se ale vyplatí.

MUDr. Alexandra JIRKOVSKÁ , CSc.

Výběr potravin a technologická úprava pokrmů

Výběr potravin

1. VHODNÉ:

- **ze zeleniny:** téměř veškerá zelenina – zelí, hlávkový salát, čínský salát, okurka, paprika, ředkvičky, rajčata, cuketa, patizony, luštěniny: hrách, čočka, fazole
- **z ovoce:** pouze 1–2 kusy jablka, grapefruit, pomeranče, kiwi, mandarinky, broskve, meruňky, jahody (10 kusů), meloun (250 g) apod.
- **z mlýnských a pekárenských výrobků:** tmavé pečivo, celozrnný chléb a pečivo, křehký chléb, bezvaječné těstoviny, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže
- **z mléka a mléčných výrobků:** nízkotučné mléko, jogurt, tvaroh apod., sýry do 30% tuku v sušině jako je Lipno, Javorník, Šumava, Atlet, Orion, Dukát, Dietetický, tavený sýr s jogurtem, Dezertní sýr, Olomoucké tvarůžky, tvrdý sýr eidam 30%
- **z masa a masných výrobků:** mladá a netučná masa jako je kuře, krůta, holoubě, telecí, králík, dále vepřová kýta, hovězí maso zadní, párky drůbeží, salám šunkový, z ryb např. mořská štika, filé, treska, okoun, pstruh, bolen apod., z uzenin drůbeží ev. vepřová dušená šunka, drůbeží tlačěnka,
- **z nápojů:** označované light nebo nízkoenergetické, minerálky bez příchutě, stolní vody, čaj
- **z volných tuků:** oleje, rostlinná másla, pomazánková másla
- **ze sladidel:** jakákoli nekalorická sladidla

2. MÉNĚ VHODNÉ:

- **z mléka a mléčných výrobků:** polotučné výrobky: mléko, jogurt, tvaroh apod.
- **z ovoce:** banány, švestky, hrušky, hroznové víno

- **z mlýnských a pekárenských výrobků:** bílé pečivo, veka, světlý chléb, těstoviny více vaječné
- **z nápojů:** suchá vína, nízkostupňové pivo

3. NEVHODNÉ:

- **z tuků volných:** sádlo, máslo, lůj, palmový olej, kokosový olej, ztužené tuky,
- **z masa a masných výrobků:** prorostlé hovězí, vepřové, bůček, krkovice, mleté maso, ovar, husa, kachna, vnitřnosti, tučné ryby, smažené ryby, jikry, mlíčí, salám uherský, paprikový, turistický, krkonošský, gothajský, točený, vuřty, paštiky, médský salám, máslovky, slanina, jitrnice, jelita, škvarky, tučná tlačěnka,
- **smažené pokrmy** z masa i ryb, **tučné vývary z mas a kostí, kůže** z mas, drůbeže či ryb
- **z mléka a mléčných výrobků:** tučné sýry nad 40% tuku v suštině (Ementál, Primátor, šunkový, s ořechy, smetanový sýr apod.), smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, majolka apod.
- **z mlýnských a pekárenských výrobků:** tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, kynuté koláče apod. více vaječné těstoviny,
- **ze zeleniny:** smažená zelenina např. smažený květák
- **z ovoce, ořechů a semen:** přezrálé ovoce, kompotované, sušené, kandované ovoce, všechny druhy ořechů – vlašské ořechy, lískové ořechy, burské oříšky, pistáciové oříšky, kokosové ořechy, slunečnicová semínka apod.
- **ze sladkostí:** veškeré cukrářské výrobky – dorty, sušenky, čokolády, bonbóny, smetanové zmrzliny, koláče
- **z nápojů:** tvrdý alkohol, sladké víno, burčák, více stupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje
- **ze sladidel:** Sorbit, Fruktóza

NEVHODNÉ JSOU NĚKTERÉ POTRAVINY OZNAČOVANÉ DIA, protože obsahují téměř stejné množství cukru, stejné

nebo větší množství kalorií a mají značné množství náhradních sladidel. (Sledujte složení výrobku na obalu.)

Technologická úprava pokrmů

Technologická úprava pokrmů může přispívat k přibírání na váze a tím zhoršovat zdravotní stav diabetika.

Dají se používat všechny technologie vaření. Smažení pokrmů se považuje za nepřiliš vhodné.

Je dobré:

– omezit tuk na přípravu pokrmů – maso opékat zprudka nasucho, podlít a pak dusit, mouku pražit nasucho, zalít vodou, rozmíchat a povařit

– vhodné je používat takové technologie vaření, při kterých není potřeba použít tuk (grilování, vaření ve vodě, vaření v páře);

– používat takové nádoby, ve kterém není nutno použít tuk, nebo minimální množství tuku (teflonové nádoby, varné sklo, alobal, horkovzdušnou troubu, parní hrnec, tlakový hrnec apod.), jídla smažit na teflonu s malým množstvím tuku (nevhodné je smažit ve fritovacím hrnci), smažené pokrmy prokládat papírovými sacími ubrousky, nebo pokrm rychle ponořit – vyjmout z vařící vody – pokrmy nezahušťovat nebo použít na zahuštění minimální množství mouky.

O receptech

Recepty, pokud není uvedeno u receptu jinak, jsou normovány vždy pro dvě porce, ale hodnoty živin, energie a vlákniny jsou vypočteny pro jednu porci.

Recepty jsou sestaveny tak, aby odpovídaly racionální stravě, a jsou tedy vhodné jak pro diabetickou, tak pro racionální dietu. Jsou v nich omezeny živočišné tuky, cholesterol a cukr. Výpočty hodnot živin a energie jsou obohaceny o výpočet vlákniny, která je pro náš organismus nepostradatelná.

Vybírejte si takové recepty, které obsahem hodnot živin, energie a technologickým postupem odpovídají vaší dietě.

Pokud recepty neobsahují pro vás vhodné množství sacharidů, můžete je doplnit vhodnou sacharidovou přílohou, nebo zvolit menší porci. Při výběru receptu si všimněte obsahu sacharidů a uvědomte si, zda patří mezi sacharidy, které ovlivňují glykémii rychle, pomalu nebo nemají na glykémii téměř žádný vliv (vláknina). Nezapomeňte přihlídnout k aktuální hodnotě glykémie.

Množství potravin a množství sacharidů k jednotlivým denním jídlům a podle jednotlivých diet si můžete vybrat pomocí rámcových jídelníčků.

DIABETICKÁ DIETA 6 150 kJ = 1 470 kcal

175 g sacharidů, 50 g tuku, 75 g bílkovin

Snídaně – 35 g S

¼ l bílé kávy nebo čaj s mlékem
50 g chleba nebo žemle
50 g sýra nebo tvarohu, masa, uzeniny, 1 vejce

Přesnídávka – 15 g S

100 g ovoce nebo dia kompotu
 nebo 30 g chleba (žemle)

Oběd – 40 g S

150 g tuku rostl.
10 g mouky
¼ ks vejce
150 g zeleniny nebo 100 g ovoce
70 g masa
100 g brambor
= 4 pol. lžíce nebo 80 g vař. těstovin = 4 pol. lžíce
 70 g dušené rýže = 3 a ½ pol. lžíce
 70 g bram. knedlíku = 2 plátky

60 g housk. knedlíku = 2 plátky
100 g vařených luštěnin = 9 pol. lžic
130 g brambor. kaše = 4 pol. lžice
40 g chleba nebo žemle

Svačina – 25 g S

2 dl mléka
30 g chleba nebo žemle

Večeře – 40 g S

150 g tuku rostl.
10 g mouky
¼ ks vejce
150 g zeleniny nebo 100 g ovoce
70 g masa
100 g brambor nebo viz oběd

2. večeře – 20 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu
nebo 40 g chleba (žemle)

DIABETICKÁ DIETA 7 400 kJ = 1 770 kcal **225 g sacharidů, 60 g tuku, 75 g bílkovin**

Snídaně – 40 g S

¼ l bílé kávy nebo čaj s mlékem
60 g chleba nebo žemle
10 g másla rostl.
50 g sýra nebo tvarohu, masa, uzeniny, 1 vejce

Přesnídávka – 35 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu, nebo 40 g chleba
30 g chleba nebo žemle

Oběd – 50 g S

150 g tuku rostl.

10 g mouky

¼ ks vejce

150 g zeleniny nebo 100 g ovoce

70 g masa

150 g brambor nebo 120 g vař. těstovin = 6 pol. lžic
100 g dušené rýže = 5 pol. lžic
100 g brambor. knedlíku = 3 plátky
80 g housk. knedlíku = 3 plátky
140 g vařených luštěnin = 13 pol. lžic
200 g bram. kaše = 6 pol. lžic
60 g chleba nebo žemle

Svačina – 30 g S

2 dl mléka

40 g chleba nebo žemle

Večeře – 50 g S

150 g tuku rostl.

10 g mouky

¼ ks vejce

150 g zeleniny nebo 100 g ovoce

70 g masa

150 g brambor výměna viz oběd

2. večeře – 20 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu
nebo 40 g chleba (žemle)

DIABETICKÁ DIETA 9 000 kJ = 2 150 kcal

275 g sacharidů, 80 g tuku, 75 g bílkovin

Snídaně – 45 g S

¼ l bílé kávy nebo čaj s mlékem
70 g chleba nebo žemle
15 g másla rostl.
50 g sýra nebo tvarohu, masa, uzeniny, 1 vejce

Přesnídávka – 45 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu
50 g chleba nebo žemle
10 g másla rostl.

Oběd – 65 g S

20 g tuku rostl.
15 g mouky
¼ ks vejce
150 g zeleniny nebo 100 g ovoce
70 g masa
200 g brambor nebo 160 g vař. těstovin = 8 pol. lžic
 140 g dušené rýže = 7 pol. lžic
 140 g bram. knedlíku = 4 plátky
 110 g housk. knedlíku = 4 plátky
 190 g vař. luštěnin = 17 pol. lžic
 270 g bram. kaše = 8 pol. lžic
 80 g chleba nebo žemle

Svačina – 40 g S

2 dl mléka
60 g chleba nebo žemle

Večeře – 60 g S

200 g tuku rostl.

10 g mouky

150 g zeleniny nebo 100 g ovoce

70 g masa

200 g brambor výměna viz oběd

2. večeře – 20 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu

nebo 40 g chleba (žemle)

DIABETICKÁ DIETA 10 200 kJ = 2 440 kcal

325 g sacharidů, 85 g tuku, 85 g bílkovin

Snídaně – 50 g S

¼ l bílé kávy nebo čaj s mlékem

80 g chleba nebo žemle

15 g másla rostl.

50 g sýra nebo tvarohu, masa, uzeniny, 1 vejce

Přesnídávka – 50 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu, nebo 40 g chleba

60 g chleba nebo žemle

10 g másla

Oběd – 80 g S

20 g tuku rostl.

20 g mouky

¼ ks vejce

150 g zeleniny nebo 100 g ovoce

70 g masa

250 g brambor nebo 200 g vař. těstovin = 10 pol. lžic

170 g duš. rýže = 8 ½ pol. lžic

170 g bram. knedlíku = 5 plátků

130 g housk. knedlíku = 5 plátků
240 g vař. luštěnin = 21 pol. lžíce
320 g bramb. kaše = 9 pol. lžic
100 g chleba nebo žemle

Svačina – 50 g S

2 dl mléka
80 g chleba nebo žemle
10 g másla rostl.

Večeře – 75 g S

20 g tuku rostl.
15 g mouky
150 g zeleniny nebo 100 g ovoce
70 g masa
250 g brambor výměna viz oběd

2. večeře – 20 g S

150 g ovoce nebo dia kompotu
 nebo 40 g chleba (žemle)

Některé sladké moučníky jsou normovány s cukrem, a to proto, aby diabetik neměl celý moučník pouze pro sebe, protože častá konzumace sladkostí i s náhradními sladidly ovlivňuje nepříznivě hladinu glykémie a hmotnosti. Rozdíl mezi moučníkem slazeným cukrem a slazeným náhradními sladidly není mnohdy příliš velký.

Množství potravin je psáno většinou v gramech. některé sypké a tekuté potraviny je možno převést na lžíce a lžičky. Vzhledem k tomu, že lžíce mají různý obsah, je nutné vaši lžiči ověřit, zda souhlasí její obsah s následující tabulkou.

PŘIBLIŽNÉ MÍRY V HMOTNOSTI POTRAVIN V GRAMECH

Potravina	lžička zarovnaná	lžíce zarovnaná	lžíce vrchovatá
hořčice	3–5	10	25
krupice, kroupy	5	15	25
kečup	5	10–15	–
jogurt	5–9	10–15	30
maizena	5	15	30
máslo	5	10	20–25
mléko	5	15	–
mouka hladká	4–5	8–10	30
mouka hrubá	4–5	10	30
moučka bramborová	4–5	12	20
olej	5	10	–
rajský protlak	5	10–15	20–25
rýže	5	15	25
sójová omáčka	5	15	–
strouhanka	3–4	6–8	15–20
těstoviny	5	15	20
ovesné vločky	3–4	8–10	20

Bezmasá jídla z mléčných výrobků

*B*ÍLÝ JOGURT S ČERSTVÝMI KLÍČKY

300 g bílého nízkotučného jogurtu, 100 g klíčků (mungo, ředkvička nebo vojtěška), sůl

Jogurt rozšleháme, zamícháme čerstvé klíčky zbavené slupek a podle potřeby přisladíme umělým sladidlem.

1 porce přibližně obsahuje:

9 g bílkovin, 3 g tuku, 17 g sacharidů, 0,8 g vlákniny

130 kcal = 540 kJ

*B*RAMBORY PEČENÉ S TVAROHEM

300 g brambor, 100 g nízkotučného tvarohu, 0,5 dl mléka, 1 lžička nasekané pažitky, sůl

Brambory dobře omyjeme a dáme je i se slupkou na plech. Do každého bramboru uděláme nožem kříž, aby se při pečení rozevřel. Brambory posolíme a v troubě upečeme. Do rozevřeného bramboru vložíme tvaroh utřený s máslem, solí a sekanou pažitkou.

1 porce přibližně obsahuje:

15 g bílkovin, 1 g tuku, 35 g sacharidů, 2,4 g vlákniny

210 kcal = 880 kJ

CUKETY ZAPEČENÉ SE SÝREM

600 g cukety (2 kusy), 50 g strouhaného parmazánu, 2 lžíce strouhanky, 2 lžíce nasekané petrželové natě, 2 lžíce kečupu, 20 g oleje, 50 ml vývaru, pepř, sůl

Omyté cukety rozkrojíme podélně a vnitřky opatrně vydlabeme. Nastrouhaný sýr smícháme s polovinou strouhanky, jemně nasekanou dužinou a petrželkou, ochutíme trochou soli a pepře a důkladně promíchanou směsí cukety naplníme. Cukety vložíme do olejem vymazané ohnivzdorné mísy, pokapeme je kečupem, posypeme zbývající strouhankou a zapékáme asi 15 až 20 minut v mírně vyhřáté troubě. Podáváme s vařenými brambory.

1 porce přibližně obsahuje:

15 g bílkovin, 19 g tuku, 28 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

340 kcal = 1420 kJ

KEFÍROVÝ NÁPOJ S PAŽITKOU

2 dl kefíru, 100 g netučného jogurtu, 1 polévková lžíce nasekané pažitky, led

Vše dáme do míchací sklenice a řádně protřepeme. Tento nápoj nejen osvěží, ale je jedinečnou pochoutkou k vařeným bramborům a ke chlebu s máslem.

1 porce přibližně obsahuje:

6 g bílkovin, 5 g tuku, 7 g sacharidů, 0 g vlákniny

100 kcal = 420 kJ

MEXICKÉ OMELETY

2 vejce, 2 lžíce vody, 50 g strouhaného sýra, 200 g rajčat, 50 g cibule, 80 g očištěných žampionů, 20 g oleje, pepř, sůl, petrželka

Rajčata spaříme vařící vodou, oloupeme je a drobně nakrájíme. Na polovině oleje zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené žampióny, osmažíme, vložíme rajčata, osolíme, opepříme a dusíme, až jsou žampióny měkké a směs zhoustne. Pak do směsi vmícháme jemně nakrájenou petrželku. Vejce rozšleháme s vodou, solí a pepřem, smícháme s $\frac{2}{3}$ strouhaného sýra a na druhé polovině oleje připravíme 2 omelety. Naplníme je rajčatovou směsí, přeložíme v půli a na talířích posypeme zbývajícím sýrem. Podáváme s vařenými brambory a se zeleninovým salátem, může být i bez příloh jako samostatné jídlo.

1 porce přibližně obsahuje:

15 g bílkovin, 22 g tuku, 9 g sacharidů, 3 g vlákniny

295 kcal = 1230 kJ

M LÉČNÁ POLÉVKA S HOUBAMI – KULAJDA

150 g brambor, 50 g čerstvých hub, 300 g plnotučného mléka, kmín, 15 g Solamylu, zelená petrželka, sůl

Brambory oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a dáme vařit do osolené vody s kmínem. Přidáme očištěné nakrájené houby. Nakonec zavaříme mléko, ve kterém jsme rozmíchali Solamyl. Na talíři ozdobíme nakrájenou petrželkou.

1 porce přibližně obsahuje:

8 g bílkovin, 3 g tuku, 30 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

180 kcal = 750 kJ

M LÉČNÝ RAJČATOVÝ KOKTEJL

½ l rajčatové šťávy, polévková lžíce pomerančového light sirupu, 1 dl mléka, led

Vše dáme do míchací sklenice a řádně protřepeme.

1 porce přibližně obsahuje:

3 g bílkovin, 1 g tuku, 12 g sacharidů, 0 g vlákniny

70 kcal = 290 kJ

P ALAČINKY S TVAROHEM

2 dl mléka, 40 g polohrubé mouky, 1 vejce, sůl, 20 g oleje

Náplň: *150 g tvarohu, tekuté náhradní sladidlo – 1 lžička*

Z mléka, vejce, špetky soli a mouky vymícháme hladké těsto a necháme je odpočinout. Ve vymaštěné pánvi upečeme tenké palačinky a uložíme je na teple. Tvaroh našleháme se sladidlem a dia džemem a palačinky potřeme a zarolujeme.

½ receptu přibližně obsahuje:

23 g bílkovin, 15 g tuku, 23 g sacharidů, 0 g vlákniny

320 kcal = 940 kJ

*P*OHÁR S BROSKVEMI

¼ l mléka, 20 g vanilkového pudinku, 125 g tučného tvarohu, 1 lžička tekutého sladidla, 2 bílky, 100 g broskví (4 půlky) z dia kompotu, 1 lžičce strouhaných ořechů

V 1 dl mléka rozmícháme pudinkový prášek, zbylé mléko uvedeme téměř do varu, přilijeme mléko s pudinkem a za stálého míchání povaříme. Pudink necháme za občasného promíchání vychladnout. Tvaroh ochutíme sladidlem, postupně přidáme vychladlý pudink a ušleháme hladký krém. Z bílků ušleháme tuhý sníh a lehce jej vmícháme do krému, který necháme vychladit. Broskve nakrájíme a navršíme střídavě s krémem do pohárů, posypeme ořechy a podáváme.

1 porce přibližně obsahuje:

19 g bílkovin, 6 g tuku, 24 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

225 kcal = 940 kJ

*P*APRIKA PLNĚNÁ TVAROHEM

200 g zelených paprik (2 lusky), 100 g měkkého nízkotučného tvarohu, 1 vejce, 20 g oleje, sůl

Paprikám odřežeme vršky, uvnitř očistíme od semen a plníme tvarohovou směsí připravenou z tvarohu, vajíčka a soli. Naplněné papriky opět uzavřeme odřezanými svršky a pečeme dokud se po všech stranách neopečou doměkka. Slupka částečně zhnědne a lze ji sloupnout. Podáváme s tmavým chlebem.

1 porce přibližně obsahuje:

14 g bílkovin, 13 g tuku, 7 g sacharidů, 1,9 g vlákniny

200 kcal = 840 kJ

*R*AJČATA PLNĚNÁ SÝREM

150 g rajčat, 50 g tvrdého sýra (eidam), 15 g majonézy, 15 g bílého jogurtu, 1 vejce, lžička hořčice, pažitka, koření kari, worcester, mletý pepř, 20 g sladkokyselé okurky 1 citrón, sůl, hlávkový salát (2 listy)

Rajčata v půlce rozřízneme a vnitřky vydlabeme. Vejce natvrdo uvařené rozsekáme, přidáme strouhaný sýr, majonézu, bílý jogurt, hořčici, prolisované vnitřky rajčat a pokrájenou okurku. Okořeníme, osolíme a zakapeme worcesterem a citrónovou šťávou. Dobře promíchanou směsí naplníme rajčata. Povrch posypeme sekanou pažitkou a klademe na listy hlávkového salátu, které pokapeme citrónovou šťávou.

1 porce přibližně obsahuje:

12 g bílkovin, 13 g tuku, 5 g sacharidů, 1,0 g vlákniny

185 kcal = 775 kJ

*R*AJČATA PLNĚNÁ TVAROHOVÝM SÝREM

240 g rajčat (4 kusy), 100 g tvarohového sýra imperiál, ½ lžičky sladké papriky, sůl

Rajčatům odřízneme vrchní části a vydlabeme vnitřní část dutiny. Tu smícháme se sýrem, osolíme, okořeníme sladkou paprikou a směs ušleháme. Touto směsí naplníme vydlabaná rajčata. Podáváme s tmavým chlebem.

1 porce přibližně obsahuje:

6 g bílkovin, 8 g tuku, 6 g sacharidů, 1,6 g vlákniny

120 kcal = 500 kJ

SALÁT S OVČÍM SÝREM

200 g salátové okurky, 100 g hlávkového salátu, 100 g ovčího sýra, 60 g zelené papriky, 4 lžičce bílého vinného octa, 10 g olivového oleje, pepř, sůl

Okurku nakrájíme na tenká kolečka, salát natrháme na menší kousky, papriku a sýr nakrájíme na menší kostičky. Smícháme ocet, sůl a pepř podle chuti. Zašleháme olej a postupně vmícháme nakrájenou zeleninu. Podáváme s tmavým chlebem.

1 porce přibližně obsahuje:

13 g bílkovin, 25 g tuku, 6 g sacharidů, 2,3 g vlákniny

300 kcal = 1255 kJ

SMAŽENÝ HERMELÍN

100 g hermelínu, 10 g hladké mouky, 1 vejce, 20 g strouhané housky, sůl, 30 g oleje na smažení

Podélně rozříznuté plátky hermelínu zvlhčíme vodou a obalíme v hladké mouce. Potom namáčíme v rozšlehaném vejci a obalujeme ve strouhané housce. Smažíme po obou stranách do červena a podáváme s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

1 porce přibližně obsahuje:

15 g bílkovin, 13 g tuku, 12 g sacharidů, 0 vlákniny

225 kcal = 940 kJ

SÝROVÉ LÍVANCE

2 bílky, 40 g hladké mouky, 2 dl polotučného mléka, 20 g oleje, 150 g sýra niva, sůl

Z mouky umícháme na oleji světlou jíšku, rozředíme mlékem a povaříme. Do prochládlé směsi zamícháme 2 žloutky, osolíme

a vmícháme sníh ze 2 bílků. Na teflonové pánvi pečeme lívance po obou stranách a horké sypeme strouhanou nivou.

½ receptu přibližně obsahuje:

33 g bílkovin, 21 g tuku, 21 g sacharidů, 0 vlákniny

405 kcal = 1690 kJ

*S*ÝROVÉ PLACIČKY Z BÍLKŮ

*4 bílky, 200 g strouhaného 30% eidamu, 50 g strouhanky,
20 g oleje, sůl*

Bílky našleháme na tuhý sníh, zlehka zamícháme strouhaný sýr, osolíme, tvoříme malé placičky, které obalíme ve strouhance a na rozpáleném oleji po obou stranách opečeme.

½ receptu přibližně obsahuje:

37 g bílkovin, 25 g tuku, 21 g sacharidů, 0 vlákniny

460 kcal = 1920 kJ

*S*ÝROVÝ NÁKYP

*200 g nízkotučného 30% eidamu, 1 dl polotučného mléka,
50 g strouhanky, 10 g oleje na vymazání, 2 vejce, sůl*

Žloutky utřeme do pěny a smícháme se strouhanou houskou, navlhčenou v mléce. Pak přidáme hrubě nastrouhaný sýr a lehce vmícháme sníh z bílků. Pečeme ve vymazané zapékací misce v mírně vyhřáté troubě asi 20 minut.

1 porce přibližně obsahuje:

41 g bílkovin, 27 g tuku, 24 g sacharidů, 0 vlákniny

500 kcal = 2090 kJ

*S*YRNÍKY S MRKVÍ

*150 g tvarohu, 40 g mrkve, 1 vejce, 20 g oleje, 50 g mléka,
20 g hladké mouky, sůl*

Nastrouhanou mrkev podusíme v mléce. Po vychladnutí přidáme tvaroh, vejce, mouku a osolíme. Na pomoučeném vále utvoříme placičky a po obou stranách opékáme.

½ receptu přibližně obsahuje:

20 g bílkovin, 14 g tuku, 14 g sacharidů, 0 vlákniny

260 kcal = 1090 kJ

*T*VAROHOVÝ KOKTEJL

*½ l polotučného mléka, 60 g netučného tvarohu,
20 g dia džemu, 20 g strouhané dia čokolády*

Vychlazené mléko vlijeme do mixeru a při šlehání přidáváme po částech tvaroh a džem. Koktejl nalijeme do sklenic, posypeme čokoládou a podáváme.

1 porce přibližně obsahuje:

15 g bílkovin, 8 g tuku, 21 g sacharidů, 0 vlákniny

216 kcal = 900 kJ

*T*VAROHOVÝ PUDING S KIWI

*300 g polotučného mléka, 20 g vanilkového pudingového prášku,
umělé sladidlo, 100 g netučného tvarohu, 50 g kiwi*

Z mléka a prášku uvaříme puding, osladíme umělým sladidlem a do vlažného pudingu zašleháme tvaroh. Nalijeme do misek a zdobíme plátky kiwi.

1 porce přibližně obsahuje:

12 g bílkovin, 1 g tuku, 16 g sacharidů, 1 g vlákniny

120 kcal = 505 kJ

Několik slov závěrem

Hodnocení racionální výživy zdravého člověka či diabetika se neobejde bez letného ohlédnutí do postupných vývojových etap lidského rodu. Vývoj člověka byl v dávné historii určován závislostí jedince na zdrojích potravy a přírodních podmínkách. Pračlověk používal obvykle syrovou stravu, ať rostlinnou nebo živočišnou, a k jejímu získání vydával značné množství energie. Protože byl ohrožován obdobími zhoršených životních podmínek a nedostupností stravy, byla jeho látková přeměna přizpůsobena k tomu, aby případný nadbytek v dobách příznivých ukládal do zásob. S postupující civilizací se nedostatek potravy začal měnit na přebytek, a co víc, biologický jedinec už nebyl nucen vyvíjet maximální fyzické úsilí k opatrování potravy.

Jak známo, nepoměr mezi příjmem a výdejem energie vede k hromadění tělesného tuku do zásob a vzniku obezity. Obezita se v minulosti stala po určité období synonymem hojnosti a bohatství. V populaci současných ekonomicky rozvinutých zemí sklízí člověk trpké ovoce tohoto dlouhodobého vývoje v podobě civilizačních chorob. Diabetes, zejména druhého typu, poruchy metabolismu lipidů, obezita a následné srdeční a cévní komplikace spolu s dalšími nepříznivými vlivy snižují délku průměrného lidského věku. V důsledku historického vývoje si člověk nese část své genetické výbavy, vlohy pro různá onemocnění, jejichž výskyt není schopen ovlivnit. Proto vedle sebe existují tlouštíci i hubení v poměrně stejných vnějších podmínkách. Škodlivé faktory zevního prostředí (špatná výživa, nedostatek pohybu, kouření, stres) ovlivňují různým způsobem život každého jedince. Diabetik je v tomto ohledu osoba mimořádně citlivá. Na příklad obezita může být současně příčinou i následkem vlastního onemocnění v důsledku složitých biochemických pochodů. Chronické komplikace diabetu pak mohou být chápány jako trest za přestupky proti správnému životnímu režimu jedince.

Jak může diabetik těmto nebezpečím čelit? Především dokonalým poznáním všech rizik a úskalí, která onemocnění diabetem při-

náší. Využitím všech práv, která v současnosti diabetikovi garantuje Saint-Vincentická deklarace, dobrovolným dodržováním všech doporučení, přispívajících k omezení výskytu diabetických komplikací. To znamená dodržovat doporučenou skladbu a kvantitu potravy. Snahu o redukci nadměrné tělesné hmotnosti doplnit dostatečným energetickým výdejem. Provádět pravidelnou tělesnou aktivitu úměrnou svým schopnostem a zájmům. Radikálně likvidovat kuřáctví a nadměrnou konzumaci alkoholu s vědomím, že jsou to návyky pro diabetika mimořádně škodlivé. Vyrovnat se s nadměrnou psychickou zátěží, způsobenou vlastním onemocněním nebo složitou sociální či ekonomickou situací. Jednou z možností, jak těmto situacím čelit, je sdružovat se ve skupinách obdobně postižených jedinců. Podmínky pro toto sdružování poskytuje Svaz diabetiků České republiky, který současně hájí práva a zájmy všech diabetiků v našem státě. Pravidelně připravuje i konkrétní projekty pro zájmovou činnost. Nabízí i laikům přístupné odborné publikace, organizuje edukačně rekondiční pobyty, rehabilitační cvičení a vzdělávání v oblasti onemocnění diabetem. Dostupnost tohoto humanitárního sdružení garantují územní organizace Svazu na úrovni jednotlivých regionů.

V samém závěru je třeba konstatovat, že výchova diabetika ke správným stravovacím návykům je součástí racionálního moderního životního stylu. Diabetik při svém specifickém stravovacím režimu není osoba vyčleněná z rodiny nebo společnosti. Zásady stravování diabetika se ztotožňují se zásadami prevence všech civilizačních chorob a jsou tudíž platná pro celou populaci třetího tisíciletí.

MUDr. Zdenka KREJSOVÁ

Rejstřík

- Alíbabá a čtyřicet loupežníků
– 4 porce 102
- Arabská omáčka
s těstovinami 215
- Baklažány na řecký způsob 168
- Balkánský zeleninový salát 228
- Banánový salát s jahodami 205
- Bílé fazole na kyselo 160
- Bílý jogurt s čerstvými
klíčky 146
- Bramborová francouzská
polévka 33
- Bramborová kaše 272
- Bramborová kaše se zelím 155
- Bramborové plátky pečené 155
- Bramborový knedlík 272
- Bramborový nákyp se sýrem 158
- Bramborový salát 228
- Brambory dušené s cibulí 156
- Brambory pečené s tvarohem 146
- Brambory plněné sýrem 53
- Brambory s bylinkami 156
- Brambory s nivou 157
- Brambory se zelím 157
- Brazilská polévka 33
- Brokolicový salát s pórkem 229
- Brukvová polévka 34
- Bublanina z třeného těsta 268
- Bylinková polévka 34
- Candát s rajčaty 126
- Celer po italsku – 6 porcí 168
- Celerové karbanátky s ovesnými
vločkami 216
- Celerový salát 229
- Celerový salát s jablky 230
- Cibule s čočkovým pyré 169
- Cibulkový salát s jablky 230
- Citrónový krém se žervé 205
- Cuketa na houbách 193
- Cukety plněné houbami 193
- Cukety se strouhankou 169
- Cukety zapečené se sýrem 147
- Červená čočka s rýží
(rychlá příprava) 160
- Česneková polévka 35
- Čínský salát s paprikami I 230
- Čínský salát s paprikami II 231
- Čočka dušená se saturejkou 161
- Čočka s kečupem 161
- Čočka s kroupami
(Kočíčí tanec) 162
- Čočka s rajčaty 162
- Čočka se šunkou 163
- Čočková polévka 35
- Čočková polévka s bramborami 36
- Čočkový prejt 162
- Čočkový salát s karotkou 231
- Dezert z manga 206
- Dietní filé se zeleninou 126
- Droždová pomazánka 255
- Drůbeží plátek s kiwi 103
- Dušená kapusta 170
- Dušená krůta na zelenině 119
- Dušená míchaná zelenina 272
- Dušená mrkev 273
- Dušená rýže 273
- Dušené fazolky 163
- Dušené hlávkové zelí 274
- Dušené houby na paprice 194
- Dušené kedlubnové zelí 274
- Dušené kysané zelí 274
- Dušené ředkvičky 170
- Dušené zelené fazolky 275
- Dušený hrášek 275
- Dušený špenát 275

- Falešná humrová pomazánka 255
 Fazole s bílým jogurtem 164
 Fazole s dušeným zelím 164
 Fazole s jablky 276
 Fazolkový salát 232
 Fazolkový salát s bazalkou
 a sýrem Istanbul 232
 Fazolkový salát s koprem 233
 Fazolky po orientálsku 165
 Fazolová polévka s králíčím
 masem 36
 Fazolové lusky s jogurtem 165
 Fazolový salát s těstovinami 216
 Filé po indicku 127
 Filé s česnekem 128
 Filé s kečupem v alobalu 128
 Filé s pórkem 127
 Filé se žampiony 53, 129

 Grapefruitový salát
 se šunkou I 206
 Grapefruitový salát
 se šunkou II 207
 Grilovaná kuřecí prsíčka
 s jogurtem 103
 Grilované krůtí maso 119
 Grilovaný řízek s křenem 65
 Guláš s kapary 73
 Guláš z králíka 113

 Hamburský guláš 73
 Hlávkové zelí s masem 65
 Hlávkový salát s biokysem 233
 Hlávkový salát s jogurtem 234
 Hlávkový salát s ovocem 234
 Houbová polévka s ovesnými
 vločkami 37
 Houbové smažené krokety 194
 Houbovec – 4 porce 195
 Houbový guláš 196
 Houbový guláš s paprikou
 a rajčaty 196
 Houbový koláč – 4 porce 197

 Houbový nákyp 198
 Houby na paprice 198
 Houby na víně 199
 Houskový knedlík 276
 Hovězí maso na zázvoru 75
 Hovězí maso s fazolkami 75
 Hovězí na zelenině 76
 Hovězí s česnekem 74
 Hovězí s křenem 74
 Hovězí vývar s droždovými
 nočky 38
 Hrachová kaše 277
 Hrachová kaše s cibulkou 166
 Hrachová polévka s kroupami 38
 Hráškový salát 234

 Chlupaté knedlíky 171
 Chlupaté knedlíky se zelím 171
 Chřestový koktejl 54

 Jablečné knedlíky 207
 Jablečný kysel 208
 Jablečný salát se zeleninou 235
 Jablkový salát s banány
 a meruňkami 208
 Jáhlové bramboráky 217
 Jáhly s houbami a rajčaty 217
 Jachnija 85
 Jarní polévka s růžičkovou
 kapustou 39
 Jehněčí kýta v krustě z nivy 86
 Jehněčí na paprice 86
 Jelení kýta pečená 96
 Jelení řízky dušené na víně 97
 Jogurt s vejcem 54
 Jogurtové mléko s jahodami 209
 Jogurtový pohár s pomeranči
 a jablky 268

 Kapr na citróněch 130
 Kapr na modro 129
 Kapr na paprice 130
 Kapr na pivě 131

- Kapr na šalvěji 131
 Kapr po čínsku 132
 Kapr po japonsku 132
 Kapr po mlynářsku 133
 Kapr po moravsku 133
 Kapr po řecku 134
 Kapr s rajčaty 135
 Kapr v alobalu 135
 Kapr s omáčkou bara
 na gruzínský způsob 134
 Kapr zapečený s mandlemi
 a ořechy 136
 Kapr zapečený s pórkem 136
 Kapří guláš s hráškem 137
 Kapusta po orientálsku 172
 Kapusta růžičková s rýží
 a žampióny 173
 Kapusta v bešamelu 172
 Kapustová polévka s brambory 40
 Kapustový prejt 173
 Karbanátek se sýrem 90
 Karbanátky s houbami 199
 Karbanátky s rajčaty 90
 Karbanátky z brokolice 174
 Karbanátky z rybího filé 137
 Kaše z ovesných vloček
 s borůvkami 209
 Kedlubnové zelí 175
 Kedlubnový salát 235
 Kedlubnový salát s česnekem
 – 4 porce 236
 Kedlubny dušené s jogurtem 174
 Kedlubny plněné sýrem 175
 Kefírový nápoj s pažitkou 147
 Klokani steak na grilu 97
 Klopsy na rajčatech 91
 Klopsy s rajčatovou omáčkou 91
 Kuře v zelenině 110
 Kořeněné rybí filé 138
 Kostičky v aspiku 55
 Králík na citrónech –
 pro 6 osob 114
 Králičí předek na kari 117
 Králík na kapustě 115
 Králík pečený na česneku 116
 Králík pečený na houbách 117
 Králík v zelenině 115
 Králík z Provence 116
 Králík na houbách 114
 Krupník s vepřovým masem 200
 Krůta na žampiónech 120
 Krůtí maso s brokolicí 120
 Krůtí medailonky na kari 121
 Krůtí prsa se špenátem 121
 Krůtí stehna na zelenině 122
 Krůtí závitky 122
 Křehká skopová pečeně 87
 Kuba s houbami 200
 Kuře dušené s rýží a ovocem 104
 Kuře marengo 104
 Kuře na bylinkách s rýží 105
 Kuře na zelí 105
 Kuře na způsob bažanta –
 4 porce 106
 Kuře pečené se zeleninou 106
 Kuře po orientálsku I 107
 Kuře po orientálsku II 108
 Kuře s citrónovou omáčkou 109
 Kuře s italskou omáčkou 109
 Kuře v jogurtu 108
 Kuře ve vinném těstíčku 110
 Kuřecí bábovka 111
 Kuřecí nudličky s pórkem 111
 Kuřecí prsa se žampióny 112
 Kuřecí prsíčka s rajským kysaným
 zelím 112
 Kuřecí salát Canada 236
 Kuřecí salát s jogurtem 237
 Květák s brynzou 176
 Květák se smaženou
 strouhankou 177
 Květák se sójovou omáčkou
 a burskými oříšky 180
 Květák v jogurtu 180
 Květák zapékaný s ovesnými
 vločkami 218

- Květáková omeleta 176
 Květáková polévka 40
 Květákové lečo s vejci 178
 Květákové placičky 178
 Květákový mozeček
 s droždím 177
 Květákový mozeček
 se salámem 179
 Květákový nákyp s houbami 201
 Květákový nákyp se sýrem 179
 Květákový salát s mrkví 237
 Kyjevské květákové „zakuski“ 55
 Kynutý koláč plněný cibulí
 a mletým masem – 5 porcí 92
 Kyselá brambory 158
- Lesní salát 238
 Letní guláš 66
 Luštěninová pomazánka 256
- Makaróny se sójou 213
 Masová haše 92
 Masové kuličky s omáčkou 93
 Mexická fazoláda 166
 Mexické omelety 148
 Míchaný salát I 238
 Míchaný salát II 238
 Míchaný zeleninový salát I 239
 Míchaný zeleninový salát II 239
 Ministerský krocaní řízek 123
 Miska s tvarohem a jahodami 269
 Mléčná polévka s houbami –
 Kulajda 148
 Mléčný koktejl s kiwi 210
 Mléčný rajčatový koktejl 149
 Mleté maso s cibulí 94
 Mleté vepřové s houbami –
 4 porce 94
 Moravský guláš 76
 Mramorovaná olejová
 bábovka 269
 Mrkev dušená s petrželí 181
 Mrkvová polévka 41
- Mrkvová pomazánka
 s celerem 256
 Mrkvový salát s jablky 240
 Mrkvový salát s jogurtovou
 omáčkou 240
 Mrkvový salát s kysaným
 zelím 240
 Mrkvový salát s pomerančem 241
 Musaka z lilků 181
 Myslivecký guláš 98
- Nákyp z mrkve a brambor 182
 Nastavovaná kaše 277
 Nepravá humrová pomazánka 256
 Nové brambory s tvarohem 157
- Obložený hlávkový salát 56
 Okurkový salát s česnekem 241
 Okurkový salát s kapustou 242
 Okurky s jogurtem 182
 Omeleta s mrkví 56
 Opékaná marinovaná ryba 138
 Orientálské hovězí 77
 Ostrý salát s ředkví 242
 Osvěžující zeleninová
 pomazánka 257
 Ovesný mozeček 218
 Ovocný salát s čínským zelím 210
- Palačinky s kapustou a párkem
 – 4 kusy 57
 Palačinky s tvarohem 149
 Palačinky z tvarohového těsta
 s bylinkami 270
 Paprika plněná tvarohem 150
 Papriky plněné sójovými boby 183
 Papriky na grilu 57
 Patizonové krokety 184
 Pažitkový krém 257
 Pečená rajčata s houbami 202
 Pečená vejce na chlebě 58
 Pečené okurky 59
 Pečený kapr obložený 139

Pěna z králičích jater	58	Pórek dušený na paprice s brambory	185
Pikantní hovězí pečeně	77	Pórek s brambory	185
Pikantní krůtí směs	123	Pórková polévka	44
Pikantní salát z červené řepy	242	Protýkané hovězí maso	78
Pikantní vepřová kotleta	66	Pstruh na cibuli	139
Plněná jablka	211	Pstruh na zázvoru	140
Plněná roláda z králíka – 3 porce	118	Pstruzi na mandlích	140
Plněné cukety	184	Putimská vepřová pečeně	67
Plněný grapefruit	270	Ragú z králičího masa	118
Plněný krocán Toronto – 3 porce	124	Rajčata dušená se sójovou šunkou	220
Pohanka se žampiony	219	Rajčata pečená v popelu	186
Pohankový prejt I	219	Rajčata plněná sýrem	151
Pohankový prejt II	220	Rajčata plněná sýrovou náplní	59
Pohár s broskvemi	150	Rajčata plněná tvarohovým sýrem	151
Polévka jahodová – studená	41	Rajčata s houbami a uzeninou	202
Polévka letní zelná	43	Rajčatový salát s houbami	243
Polévka meruňková – studená	47	Rajčatový salát s mlékem	244
Polévka z jeliťka	42	Rajská polévka se sýrem	45
Polévka z kopřiv	43	Rajské brambory	159
Polévka z kysaného zelí	43	Rizoto se sýrem Tofu	221
Polévka z kysaného zelí se žampiony	42	Rizoto se šunkou, rajčat a paprikou	222
Pomazánka s karotkou	259	Rosol z králíka	60
Pomazánka s mořskou rybou	260	Rošťáci	214
Pomazánka z droždí	258	Rybářská květáková polévka	45
Pomazánka z filé	258	Rybí filé pečené	141
Pomazánka z hub	258	Rybí filé po italsku	142
Pomazánka z kapusty	258	Rybí filé po maďarsku	142
Pomazánka z mrkve s česnekem	260	Rybí filé po sicilsku	143
Pomazánka z olejovek	260	Rybí filé s jablky	141
Pomazánka z ovesných vloček	261	Rybí krokety	143
Pomazánka z pečeného nebo vařeného masa	262	Rybí nákyp	144
Pomazánka z romaduru	262	Rybí polévka	46
Pomazánka z rybího filé	262	Rybí řezy podle římského způsobu	144
Pomazánka z taveného sýra	263	Rychlý ovocný dezert	212
Pomazánka ze šlehané nivy	263	Rýže na česneku s čočkou (Pilaf)	221
Pomeranče s jablky	211	Rýže s čočkou a kořením	222
Pomerančový salát	243		

- Rýže se semínky 223
 Rýžový salát letní 223
- Ředkvičkový mozeček 186
 Ředkvičkový salát s jablkem 244
 Ředkvičkový salát s okurkou 244
 Ředkvičky s míchaným vejcem 60
 Rízky na zelenině 67
- Sadařova pečeně 68
 Salámové košíčky 61
 Salát s červenou řepou a zimní zeleninou 245
 Salát s ovčím sýrem 152
 Salát z brokolice s rajčaty 245
 Salát z červené řepy 246
 Salát z červené řepy s křenem 246
 Salát z červeného zelí 246
 Salát z fazolových lusků 247
 Salát z kedlubňů a jablek 247
 Salát z kysaného zelí 248
 Salát z pečené papriky 248
 Salát z pekingského zelí s mrkví 248
 Salát z rajčat s jablky 249
 Salát z růžičkové kapusty se šunkou 249
 Salát z vařené pšenice 224
 Skopové maso na rajčatech 88
 Skopové na majoránce 87
 Skopový guláš 88
 Slepíčí kaldoun 46
 Smažené houbové placičky 203
 Smažený celer 187
 Smažený hermelín 152
 Smažený okoun s citrónem a remuládou 145
 Smažený telecí řízek se sýrem 80
 Sojové kostky s rajčaty a žampiony 187
 Srnčí na česneku 98
 Srnčí plecko se žampiony 99
 Studená okurková polévka 48
- Studená rýže 271
 Syrníky s mrkví 154
 Sýrová pomazánka 264
 Sýrové kornoutky 61
 Sýrové lívance 152
 Sýrové placičky z bílků 153
 Sýrový nákyp 153
- Šlehaný tvaroh s pórkem 264
 Šopský salát 250
 Šopský salát s jogurtem 250
 Špagety 278
 Špagety po italsku se šunkou a sýrem 224
 Špagety s mletým kuřecím masem 225
 Špenátová polévka I 48
 Špenátová polévka II 48
 Šunka s křenem 62
- Telecí dušené s květákem 80
 Telecí guláš 81
 Telecí hrudí na celeru 82
 Telecí medailonky se zeleninou 82
 Telecí pečeně s párky 83
 Telecí plátek s křenem v alobalu 84
 Telecí s mrkví 83
 Telecí závitky 84
 Teplá okurková polévka 49
 Těstoviny s kuřátkem 226
 Tofu jako svíčková 214
 Tofu se žampiony 215
 Tokáň na pepři 78
 Topinamburový salát s jablky 251
 Tvaroh s borůvkami 212
 Tvarohová pomazánka s kapií 264
 Tvarohová pomazánka s mrkví I 265
 Tvarohová pomazánka s mrkví II 265

Tvarohová pomazánka se šunkou	266	Zapečené flíčky s houbami	204
Tvarohový koktejl	154	Zapečené jehněčí kotlety	89
Tvarohový puding s kiwi	154	Zapečené mleté maso se zeleninou	96
Ukrajinský salát	251	Zapečené těstoviny s masem a se špenátem	226
Václavky na kmíně	203	Zapečený pórek	190
Vaječná omeleta plněná zeleninou	62	Zapékaná rýže	227
Vaječná pomazánka s celerem	266	Závitky s česnekovou náplní	79
Vaječná pomazánka s křenem	267	Závitky z krůtího masa	125
Vánoční salát	252	Závitky z vepřového masa po myslivecku	72
Vařená růžičková kapusta se sýrem	188	Zelené papriky plněné tvarohem	190
Vařené brambory	278	Zelenina s pórkovými kolečky v aspiku	63
Vařené těstoviny	278	Zeleninová kaše	191
Vařený pórek	63	Zeleninová polévka s vejci	51
Vejce zapečené s rajčaty	188	Zeleninová polévka s vločkami	51
Věvec z kapusty s náplní z mletého masa – 4 porce	95	Zeleninová polévka z hlávkového zelí	50
Vepřová kotleta v zelenině	69	Zeleninové lečo se salámem	191
Vepřová pečeně s pórkem	70	Zeleninové rizoto z pohanky	227
Vepřové kotlety na brukvích	68	Zeleninový krém	52
Vepřové maso s jogurtem	69	Zeleninový salát s uzeným masem	252
Vepřové obložené dušenou zeleninou	70	Zelí hlávkové dušené	192
Vepřové plátky na kmíně	71	Zelňačka	52
Vepřové steaky s celerem	72	Zelné závitky plněné zeleninou	192
Vločková omeleta se sýrem, paprikou a rajčaty	225	Zelný salát s bazalkou	253
Vločková polévka	49	Zelný salát s okurkou	253
Vývar z králíka s játrovými noky	50	Zelný salát se slaninou	254
Zadělávaná čočka na kyselo	167	Zimní zeleninový salát	254
Zadělávaná tykev	189	Ztracená vejce na šunce	64
Zadělávané kuře s květákem	113		
Zajíc na paprice	99		
Zajíc na pepři	100		
Zajíc na smetaně – 4 porce	101		
Zapečené brambory s nivou	189		
Zapečené fazolky	167		

Antonín Fňášek, Vladimíra Havlová
MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc.
MUDr. Vlastislav Kaplan
MUDr. Zdenka Krejsová, Mgr. Josef Švejnoha

D KUČAŘKA PRO
IABETIKY
a nejen pro ně

485 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2006 jako svou 744. publikaci
Vydání čtvrté. Stran 300
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská
Vytiskla tiskárna Finidr, spol. s r. o.

Doporučená cena 248 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 80-7021-857-6