

Spis treści

Od Autorki	13
Cukrzyca. I co dalej?	14
ABC szczęśliwego diabetyka	14
Co trzeba wiedzieć i co trzeba umieć?	16
Pytania i wątpliwości diabetyka na starcie	20
PRZEPISY NA KAŻDĄ OKAZJĘ	23
Coś na ząb, czyli śniadania, przystawki, przekąski i kolacje	24
Przepisy podstawowe	27
Jajka	31
„Żółta fantazja”, czyli jajecznicza inaczej	32
„Wiedeński poranek”, czyli wykwintne jajka	32
Omlet śródziemnomorski	33
Pikantny omlet	34
Jaja przepiórcze z pastą pomidorowo-serową	34
Jajko faszerowane kokosem	35
Pomidory faszerowane jajkiem	35
Pasty	37
Zielona pasta z ricottą	38
Pasta z wędzoną makrelą i serem mascarpone	38
Pasta z ciecierzycy	39
„Wspomnienie lata” – pasta z suszonymi pomidorami	39
Pasta z zielonego groszku	40
Awokado na rano i wieczór	40
Pasta wiosenna przez cały rok	41
Pasta „Same kokosy”	41
Pasta „Meksykańska awantura”	42
Pasta lub pesto z jarmużu	42
Pasta z awokado na łódeczkach z cykorii	43

Pasta fasolowa z ziołami	43
Pasta warzywna	44
Pasta drobiowa	44
Lekko i pożywnie	45
Owsianka z jabłkiem	46
Egzotyczny mus	46
Drink „Prosto z ogrodu”	47
Śniadaniowy drink	47
Grzanka owocowa	48
Wypieki	49
Rogaliki z pieca	50
Chleb z orzechami	50
Paszteciki z orzechami	51
Słone babeczki z ziołami prowansalskimi	52
Pikantne placki serowe	52
Keks z żółtym serem	53
Ciasto ze szpinakiem	54
Ryby	55
Śledzie kapitańskie	56
Czerwona fasola z anchois	56
Śledzie marynarskie	57
Pikantne smażone sardynki	57
Warzywa	59
Zawijane szparagi	60
Sos serowy do warzyw	60
Kolorowe łódeczki	61
Smażona cukinia	61
Zielone szparagi	62
„Graj w zielone” – zielony groszek z cebulą na ciepło	62
„Ciepła piłka – wariacja brukselska”	63
Salatka z buraków	64
Faszerowane pieczarki	64
Zielony frykas	65
Sushi po polsku	65
Salatki	67
Salatka na dobry humor	68
Brokułowa fantazja	68
Salatka „Święto wiosny”	69
Salatka z serem owczym	70

Sałatka z cieciorki	70
Malinowa sałatka z cieciorki	71
Sałatka szpinakowa z kabanosami	72
Sałatka „Tolerancja”	72
Sałatka z kapusty pekińskiej i pomelo	73
Sałatka „Zielone i białe”	74
Sałatka makaronowa z paluszkami krabowymi	74
Sałatka z cykorii z krabami i crème fraîche	75
Sałatka krabowa z rzodkiewką i czerwoną papryką	76
Makaronowa wariacja na słodko	76
Włoska sałatka makaronowa	77
Sałatka makaronowa z awokado	78
Sałatka makaronowa z musem z selera	78
Sałatka makaronowa „Brokułowe tango”	79
Sałatka makaronowa z czerwoną fasolą	79
Sałatka makaronowa z jarmużem	80
Sałatka makaronowa z kaparami i dipem czosnkowym	81

Bardziej treściwie, czyli zupy i dania główne 82

Przepisy podstawowe	85
---------------------	----

Zupy 89

Zupa wiosenna	90
Krem pomidorowy na zimno	90
Zupa szpinakowa z kaszą manną	91
Zupa z porów	92
Żurek na zakwasie	92
Kapuśniak na ostro	93
Zupa z pieczonych bakłażanów	94
Krem brokułowy	94
Zupa na smukłą talię	95
Zupa z czarnego bzu	96
Krem z zielonego groszku	97
Zupa krem z ciecierzycy	97
Zupa krem z pasternaku	98
Zupa „Tango z boczniakiem”	99
Zupa fasolowa z pietruszkowym pesto	99

Dania mięsne 101

Kurczak grillowany w cytrynie	102
Roladki schabowe z mozzarellą	102
Gołąbki bez zawijania	103

Gulasz wołowy	103
Naleśniki gryczane nadziewane gulaszem	104
Placki z cukinii z szynką	105
Ekspresowy bigos z młodej kapusty	105
Szybkie szaszłyki	106
Wątróbka jagnięca z ostrym sosem pomidorowym	107
Spaghetti z indykiem i orzechami włoskimi	107
Wieprzowina z kurkami	108
Quiche z szynką i serem	109
Kurczak w sosie szpinakowym	110

Dania dla wegetarian	111
Faszerowana czerwona papryka	112
Penne z pomidorami i brokułami	112
Frittata z kalafiozem	113
Smażona mozzarella w migdałach	114
Suflet ze szpinakiem	114
Placki z cukinii z natką pietruszki	115
Frytki z selera korzeniowego	116
Salatka z grillowanym awokado	116
„Kaszotto” z warzywami	117
Kasza jaglana z pomidorami	118
Zapiekanka z pora i cukinii	118
Pieczona papryka z kaszą jęczmienną	119
Tarta pieczarkowa na spodzie z kaszy jaglanej	120

Ryby i owoce morza	121
Rolada rybna	122
Paella, czyli hiszpański rarytas	122
Kotlety rybne	123
Faszerowane kalmary	124
Naleśniki gryczane z krewetkami	125
Babeczki z łososia	126
Zapiekanka z pietruszkowym pesto	126
Placki z cukinii z wędzoną makrelą	127
Pieczona makrela z cytrusami i kolendrą	127
Knedle rybne z orzechami	128
Pieczona dorada	129
Grillowany łosoś na ostro	129

Dla zdrowia i urody, czyli koktajle i soki	130
Grejpfrut z niespodzianką	132
Zdrowie w szklance	132

Koktajl brukselkowy	133
Zielono mi	133
Warzywne orzeźwienie	134
Fresh style	134
Kalarepka	135
Mix sałat	135
Koktajl „pomelowany”	136
Po włosku	136
Jarmużella	137
Trzy setki	137
Owocowa fantazja	138
Żółty melonik	138
Kolorowa moc	139
Jagodowa bomba	139
W migdał	140
Poziomkowe marzenie	140
Koktajl z soczewicy	141
Halloween	141

Małe co nieco, czyli desery	142
Z nutą kiwi	144
Borówkowa fantazja	144
Świeże ananasy z imbirem	145
Deser „Fusion”	145
Kruszon z miętą i melisą	146
Piernik korzenny	146
Jogurtowa panna cotta	147
Ciasto gryczano-orkiszowe	147
Sałatka z miętą i melisą	148
Koktajl „Fantazja”	149
Budyń kakaowy z kaszy jaglanej	149
Muffinki	150
Cynamonowe keksiki	150
Ciasteczka z żurawiną i rodzynkami	151
Ciasto cytrynowe z sezamem	152
Cytrynowy sernik z rodzynkami	152
Pudding jabłkowo-jeżynowy	153
Letni owocowy przekładaniec	154
Ciasto z makiem	155

Indeks	156
---------------	------------

„Słodcy” pacjenci o książce	158
------------------------------------	------------