

Spis treści

WSTĘP	1
CUKRZYCA I ZDROWY TRYB ŻYCIA	3
Co to jest cukrzyca	3
Kto i dlaczego choruje na cukrzycę	4
Jak postępować	5
Zdrowa dieta	5
Zdrowa dieta w praktyce	6
Węglowodany zawarte w skrobi	7
Zmniejszanie ilości tłuszczu w posiłkach	10
Jedz więcej owoców i warzyw	12
Zmniejszenie ilości cukru i słodkich pokarmów	13
Pij alkohol w umiarkowanych ilościach	15
Poradnik zakupowicza	15
Jedzenie poza domem	16
O przepisach	17
Modyfikowanie własnych przepisów	17
Miary	18

PRZEPISY

Przystawki	19
Zupa z fasolnika chińskiego i warzyw	20
Zupa ze świeżego pora z serem stilton	21
Włoska zupa z czerwonej fasoli z makaronem	23
Szybka salsa pomidorowa	24
Chłodne gazpacho na lato	25
Ostra, zimowa zupa mulligatawny	26
Ostre satay z kurczaka z kremowym dipem z orzeszków ziemnych	27

Pieczyno z ziołami i czosnkiem	28
Skorupki z ziemniaków z dipem z pomidorów i creme fraiche	29
Grochówka	30
Sycąca zimowa zupa warzywna	31
Schłodzony melon napełniony owocami	32
Szybki i łatwy pasztet z makreli	32
Trójkąty z ciasta filo z serem i szpinakiem	33
Rolada z rzeżuchy i łosia	34

Ryby i owoce morza..... 35

Ryba w stylu orientalnym z imbirem i kolendrą	36
Dorsz z pieczarkami i kruszonką	37
Salatka z czerwonej papryki, tuńczyka, makaronu i bazylii	38
Tarta z kremem krabowym i czerwoną papryką	40
Jambalaya z krewetkami tygrysimi	41
Kotlety rybne ze słodkiej kukurydzy i łosia z dipem jogurtowo-ziołowym	42
Łosoś ze szpinakiem zapiekany w lekkim cieście	43
Krewetki tygrysie i żabnica smażone z chili	44
Energetyzujące pakietki z ryby z cytryną	45
Pieczona ryba z nadzieniem z cytrusów i kolendry	46
Wędzona ryba smażona ze słodką papryką i małymi kukurydzami	47
Łosoś z grilla z czosnkiem i pieprzem	47
Sycuański placek rybny	49
Ciasto francuskie z łosiem i szparagami	50
Szaszłyki z żabnicy	51
Omlet ze świeżych krewetek z ziołami	52

Dania wegetariańskie..... 53

Łatwa salatka z czerwonej fasoli i zielonej fasolki szparagowej	54
Chrupiąca salatka z Grecji	56
Salatka z pomidorów, czerwonej cebuli i świeżego szczypiorku	57
Lekka salatka nicejska	58
Korma z fasoli flageolet i pieczarek	59
Meksykańska tortilla z fasolą i szpinakiem	61
Ostry gulasz z Luizjany	62
Zapiekanka z fasoli	63
Jednogarnkowe danie z soczewicy i warzyw	64
Risotto „Primavera”	65

Sałatka z ziemniaków ze śmietaną i curry	66
Warzywa przyprawione na sposób wschodni	67
Pizza z cukinią, słodką kukurydzą i czerwoną papryką	69
Cukinia po prowansalsku	70
Sos grzybowy do makaronu	71
Sałatka z czerwonej papryki, czerwonej fasoli i ryżu	72
Niskokaloryczna sałatka Waldorf	72
Niskokaloryczna sałatka Coleslaw	73
Chili z trzech odmian fasoli na szybko	74
Ciasto filo z warzywami	75
Cobbler z cieciorą i warzywami	76
Słodko-kwaśny smażony quorn	77
Pieczeń z orzeszków pinii	78
Sos pomidorowy z bazylią	79
Rolada ze szpinakiem i soczewicą	80
Lasagne z pieczarkami i szpinakiem	81
Sałatka z kuskusu i moreli	82
Makaron z cukinią, czerwoną papryką i słodką kukurydzą	83
Makaron po prowansalsku	84

Mięso.....85

„Gorący garnek” z jagnięciny i soczewicy	87
Wątróbka jagnięca z ostrym sosem pomidorowym	88
Kremowa tarta z porem i szynką	89
Pilaw z grillowanym kurczakiem, kuskusem i czerwoną fasolą	90
Wołowina smażona z papryką i słodką kukurydzą	91
Grecka zapiekanka	92
Kulki mięsne w pół godziny	93
Zapiekanka wołowa z ciemnym piwem typu stout	94
Kebab z marynowanej jagnięciny z rozmarynem	95
Kurczak po burgundzku	95
Wołowina po burgundzku	96
Smażona szynka z ananasem	97
Zapiekanka z jagnięciny z morelami	98
Kurczak z Georgii	99
Paella z kurczakiem, ostrą kielbasą i owocami morza	101
Wątróbka jagnięca saute z jabłkami	102
Jagnięcina rhogan	103
Grzywacz z orzechami	104

Kurczak po katalońsku	105
Pikantny gulasz węgierski	106
Lasagne na zapas	107
Zapiekana cykoria	108
Zapiekanka z grzywaczy	109
Kurczak tikka	110

Makaron

111

Spaghetti z indykiem i orzechami włoskimi	112
Lasagne z owocami morza	113
Tagliatelle z kurczakiem i pieczarkami kasztanowatymi	114
Makaron z serem i szpinakiem	115
Zapiekanka z cukinii, czerwonej papryki, tuńczyka i makaronu	116
Sos do spaghetti z szynką i pomidorami	117
Siekana wieprzowina z makaronem	118
Sos z kurzych wątróbek do makaronu	119
Makaron z czerwonym pesto	119
Sos do spaghetti z łuskany grochem i indykiem	120
Carbonara w 10 minut	121
Klasyczne spaghetti Carbonara	122

Wypieki

123

Ciasto bananowe	124
Ciastka z bananów i marchwi	125
Szybkie ciastka czekoladowe	127
Muffinki z rodzynkami sułtańskimi	128
Pachnące ciasto jabłkowo-migdałowe	129
Ciasteczka z morelami i orzeszkami pekan	130
Pudding chlebowy	131
Ciasteczka z płatkami jęczmiennymi i imbirem	132
Batoniki morelowo-daktylowe	133
Ciasto cytrynowe z sezamem	134
Ciasto cytrynowe z migdałami	135
Buteczki farmerskie	136
Ciasto imbirowo-daktylowe	137
Ciasto morelowe z rodzynkami	138
Gotowane ciasto owocowe Brandy	139
Ciasto madera	140

Rolada z dżemem błyskawiczna	141
Tradycyjne ciastka imbirowe	142
Ciasto wiśniowo-orzechowe	143
Ciasto wiśniowe z rodzynkami	144
Kruche ciastka	145
Chleb z serem i bekonem	146
Chleb z mąki razowej	147
Chleb z ziarnami	148
Wielkopostne bułeczki	149
Paluszki wiśniowo-kokosowe	150
Kruche ciasto	150

Desery 151

Tradycyjna tarta z kremem custard	152
Placek jabłkowy z ciasta orzechowego	153
Morelowy pudding „do góry nogami”	154
Sernik cygański	155
Cytrynowy sernik z rodzynkami	156
Cytrynowy sernik na zimno z ananasem	157
Deser truskawkowy	158
Kremowy mus z rabarbaru i imbiru	159
Pinolata	159
Tiramisu	160
Placek z kremem bananowym	161
Pudding jabłkowo-jeżynowy	162
Gruszki w sosie malinowym	163
Letni owocowy przekładaniec	164
Jesienny pudding na parze	165
Ryż na zimno z jabłkami i jeżynami	166
Gruszki w sosie imbirowym	167
Aromatyczny placek jabłkowy z ciasta filo	167
Figi w sosie jeżynowym	168
Krem custard	170
Aromatyczna rolada mandarynkowa	170
Bezowy placek z cytryn i limonek	172
Mus nektarynkowo- -malinowy	173
Mrożony deser pomarańczowy	174
Lody malinowe	174
Letnia owocowa kruszonka	175

Tort limonkowy	176
Suflet cytrynowy na zimno	176
Rolada czekoladowo-truskawkowa	177
Clafouti	178

Przepisy dla dzieci 179

Pieczony kurczak	180
Kolacja kowboja	181
Serowy placek pasterza	182
Pieczone ziemniaki nadziewane bekonem i serem	183
Chrupiące szkockie jajka	184
Ulubiony sos boloński	184
Chrupiący czerniak pieczony	185
Fasolowe burgery	186
Pasty kanapkowe	188
Żaglówki	189
Tostowe domki	189
Makaron w trzydzieści minut	190
Tradycyjny kurczak pieczony z nadzieniem z pietruszki i rodzyneków	191
Chrupiący deser z brzoskwiń	192
Mleczny koktajl truskawkowy	193
Buleczki „Kamień księżycowy”	194
Ciasteczka „Tropikalna wyspa”	195
Chleb „Jeż”	196
Tort urodzinowy	197
Klasyczny angielski biszkopt	198

Boże Narodzenie. 199

Sos żurawinowy	200
Pieczony bażant	200
Pieczona wołowina z pieprzem	201
Gulasz wołowy z ziołowymi kluseczkami	202
Miniaturowe puddingi z Yorkshire	203
Ziemniaki pieczone bez tłuszczu	203
Normandzki placek z jabłkami	204
Salatka owocowa „Tropikalny raj”	206
Malinowy drobiazg	206
Świąteczny pudding	207

Galaretka owocowa jak ze snu	208
Sos chlebowy	209
Płacki z leguminą z suszonych owoców	210
Sangria	211
Morelowe pierścionki ptysiowe	211
Owocowa bomba	212
Miniaturowe puddingi bożonarodzeniowe	213
Ciasto na specjalne okazje	214

...i przepisy na różne okazje 215

Lasagne z pieczoną fasolą	216
Enchilada z fasolą i chili	217
Piław z ciecior ki, moreli i orzeszków nerkowca	218
Śródziemnomorskie ptysie serowe	219
Szybki dip z ciecior ki	220
Chrupiący placek rybaka z ciasta filo	221
Ostre curry rybne z pomidorami i kokosem	222
Kurczak marengo	223
Domowa legumina z suszonych owoców	224