

TURINYS

Pratarmė	
Isvadas	2-ojo tipo diabetas: Amerikos epidemija... ir jos krizė..... 9
I skyrius	Viskas apie 2-ojo tipo diabetą..... 15
II skyrius	Ar jums gresia diabetas?..... 27
III skyrius	Kaip diabetas veikia jūsų širdį ir kraujo indus..... 33
IV skyrius	Visa tiesa apie angliavandenius ir ląstelieną..... 49
V skyrius	Kodėl svarbu pasirinkti maistą, turinti baltymų..... 79
VI skyrius	Tinkamai pasirinkite riebalus..... 101
VII skyrius	Kodėl jums būtina mankšta..... 115
VIII skyrius	Dvidešimt aštuonių dienų valgiaraštis pagal kalorijų lygius..... 120
IX skyrius	Maistingųjų medžiagų apžvalga..... 179
X skyrius	Apie vitaminą E, chromą bei kitus papildus..... 189
XI skyrius	Naudingi produktai..... 217
XII skyrius	Greiti, tačiau gurmaniški receptai diabetui {veikti..... 229
PUSRYČIAI	
Bandelės.....	244
Bandelės su morkomis ir datulėmis..... 244	Bandelės su cukinijomis ir vaisiais..... 247
Avižų sėlenų ir abrikosų bandelės..... 245	„Drėgnos“ cukinijų ir morkų bandelės... 248
Bananinės bandelės su šokolado gabaliukais..... 246	Bandelės su girtuoklėmis (vaivorais)..... 249
Kokteiliai.....	250
Žemės riešutų sviesto šokoladinis kokteilis..... 250	Šokoladinis kokteilis su avietėmis..... 251
	Šokoladinis bananų kokteilis..... 252
Kiaušiniai.....	253
Trijų pipirų ir aštraus sūrio omletas..... 253	Sūrio omleto vyniotinis su grybais..... 256
Omletas su sūriu ir daržovių faršu..... 254	Saldžiųjų paprikų ir čederio
Prancūziški skrebučiai su cinamonu..... 255	sūrio plakinys..... 257

Avižinė košė / Kruopų košė.....	258
Avižinė košė su razinomis ir riešutais.....	258
Avižinė košė su bananais ir graikiniais riešutais.....	259
PAGRINDINIAI PATIEKALAI	
Be mėsos.....	263
Juodųjų pupelių ir artišokų pita.....	263
Makaronų patiekalas „Primavera“ su špinatų makaronais.....	264
Puikiausios takos.....	265
Angliška bandelė su picos padažu.....	266
Špinatų vyniotinis su humusu.....	267
Įdarytų kopūstų troškiny.....	268
Žemės riešutų ir bolivinių balandų plovos.....	269
Jautiena.....	275
Marinuotos jautienos kepsnys (<i>fachitd</i>).....	215
Klasikiniai spagečiai.....	276
Kepta dešra ir daržovės.....	277
Paukštiena.....	281
Orkaitėje kepta vištiena.....	281
Vištienos troškiny su pomidorais ir miežiais.....	282
Švelni vištiena su ryžiais.....	283
Kiauliena.....	287
Kiaulienos ir kriaušių troškiny.....	287
Švelni kiauliena su pastarnokais.....	288
Sriubos.....	291
Lęšių troškiny.....	291
Tiršta grybų ir miežių sriuba.....	292
Juodųjų pupelių sriuba su kalendra.....	293
Tiršta špinatų ir grybų sriuba.....	294
Imbiero, lęšių ir miežių sriuba.....	295
Tiršta brokolių sriuba.....	296
Bulvių sriuba su sūriu.....	297
Airiška avižinė košė su riešutais.....	260
Girtuoklės (vaivorai) pusryčiams.....	261
Ryžiai su cinamonu ir razinomis.....	262
Kepintos sodo daržovės ir bolivinės balandos su apelsinų ir mėtų padažu.....	270
Bolivinės balandos su apelsinų ir mėtų padažu.....	271
Baltųjų pupelių ir pomidorų padažas.....	272
Maltos mėsos kepsnys <i>konfeti</i>	273
Rudųjų pievagrybių kepurėlės su karamelizuotais svogūnais ant bolivinių balandų pagrindo.....	274
Maltos mėsos kepsnys (<i>barbekiu</i>).....	278
Jautienos troškiny.....	279
Keptos šachmatinės pupelės.....	280
Vištiena ir makaronai su prieskoniais.....	284
Sezamo aliejuje skrudinta vištiena su imbieru.....	285
Kalakutienos ir pomidorų suktinukas.....	286
Su šalavijais kepti kiaulienos muštiniai.....	289
Kepta kiaulienos nugarinė.....	290
Tiršta smidrų sriuba.....	298
Geriausia aitriųjų paprikų sriuba, kurią kada esate ragavę.....	299
Saulėje džiovintų pomidorų ir juodųjų pupelių sriuba.....	300
Tiršta baltamėsės žuvies sriuba.....	301
Čederio sūrio, bulvių ir porų sriuba.....	302

Salotos.....	303
Ožkos sūrio ir bertoletijos riešutų salotos.....	303
Pietvakarių salotos.....	304
Pikantiškos trijų rūšių pupelių salotos.....	305
Šviežių daržovių ir lęšių salotos.....	306
Bolivinių balandų salotos.....	307
Žuvis.....	312
Kepta tilapija su citrinpipiriais.....	312
Su česnakų ir daržovių juostelėmis kepta plekšnė.....	313
Pietvakarių tunas su aštriu padažu.....	314
Saldžiarūgštis tunas.....	315
Ananasinė lašiša.....	316
Lašiša folijoje su daržovėmis.....	317
Lašišos kepsnys su šviežia citrina.....	318
Imbiere skrudinta lašiša su lapiniais runkeliais.....	319
Krabų pyragėliai <i>a la tunas</i>	320
UŽKANDŽIAI / DESERTAI.....	327
Su imbieru virtos kriaušės.....	327
Varškės pyragas su šviežiomis uogomis.....	328
Maistingas šokoladinis pieno kokteilis.....	330
Dvigubas aviečių kokteilis.....	331
Šaldytas persikų kokteilis.....	332
Citrinų tortas.....	333
GARNYRAI.....	341
Raudonosios bulvės su žolelėmis.....	341
Ryžių plovos su pomidorais ir bazilikais.....	342
Skaldytų grūdų plovos su apelsiniais.....	343
Išskobtos bulvės su kumpio ir čederio sūrio įdaru.....	344
Taka su sūriu.....	346
Skaldytų grūdų salotos su mandarinais.....	308
Cezario salotos.....	309
Špinatų ir miežių salotos.....	310
Keturių pupelių itališkos salotos.....	311
Su citrina ir apelsinu keptas raudonasis ešerys.....	321
Baziliku ir kapariais šlakstytas „omaras“.....	322
Čilietiškas jūrų ešerys rozmarino, krienių ir bulvių „pataluose“.....	323
Raudonasis ešerys, keptas su pomidorais ir žolelėmis.....	324
Su imbieru skrudintas jūrų liežuvis (arba menkė, lynas).....	325
Saulėje džiovintų pomidorų ir tuno apkepas.....	326
Saldūs šokoladiniai pyragaičiai.....	334
Tiramisu.....	335
Šokoladiniai „šilkiniai“ putėsiai.....	336
Aviečių želė su grietinėle.....	337
Vaniliniai persikų putėsiai.....	338
Abrikosų kremas.....	339
Vaisių ir riešutų salotos.....	340
Brusketa su karamelizuotais svogūnais ir parmezano sūriu.....	347
Pikantiškos kalafiorų salotos.....	348
Soti įvairių grūdų duona.....	349
Turinti daug ląstelienos (ir drėgniausia) <i>Kris</i> duona.....	350
Autorės padėkos žodis.....	351