

Jak powinien odżywiać się diabelek? Odpowiedź jest prosta, ale tylko z pozoru – zdrowo. Dla wielu osób (nie tylko tych, którzy chorują na cukrzycę) „zdrowo” znaczy nudno i z wyrzeczeniami. Ta książka kucharska przelamuje ten stereotyp. Autorka – dietetyk od wielu lat pracujący ze „słodkimi ludźmi” – pokazuje, co zrobić, by jedzenie miało wymiar terapeutyczny, ale było także smaczne, urozmaicone i doskonale podane.

W książce znajdziesz:

- przepisy na śniadania, przekąski, przystawki, zupy, dania główne, desery i kolacje,
- przepisy na dania wegetariańskie, mięsne, rybne, pasty, wypieki, soki i koktajle,
- propozycje dań prostych, łatwych do zrobienia w pięć minut oraz wykwinnych, idealnych na przyjęcia,
- wyliczone dla KAŻDEJ potrawy indeks glikemiczny, wymienniki węglowodanowe i białkowo-tłuszczowe oraz kaloryczność,
- porady dotyczące racjonalnego odżywiania się w cukrzycy typu 2,
- wskazówki, jak obliczać IG, WW, WBT i kaloryczność potrawy.

Książka adresowana jest przede wszystkim do osób chorych na cukrzycę typu 2. Będzie jednak doskonałą pomocą w kuchni dla wszystkich, którzy dbają o zdrowie i sylwetkę.

Dorota Drozd, pielęgniarka diabetologiczna, ma piętnastoletnie doświadczenie kliniczne w pracy z pacjentami chorującymi na cukrzycę. Jako czynny członek Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii oraz Europejskiej Federacji Pielęgniarek Diabetologicznych (FEND) stale doskonali i rozwija swoje umiejętności zarówno w kraju, jak i za granicą, m.in. co roku bierze udział w konferencjach naukowych organizowanych przez FEND.

Wydawnictwo RM

Format: 165x235 mm

Stron: 160

ISBN: 978-83-7773-373-8

Cena: 29,90 zł

Odwiedź nas w Internecie: www.rm.com.pl



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z dietetykiem

Dorotą Drozd

autorką książki

Kuchnia polska dla diabetyków



**KUCHNIA POLSKA
DLA DIABETYKÓW**

Dorota Drozd



Spotkanie odbędzie się

we wtorek 1 grudnia 2015 r. o godz. 18.00

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM

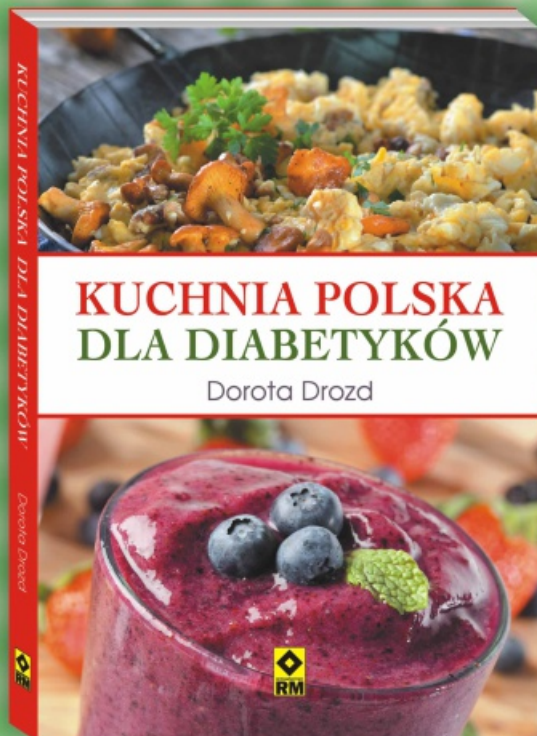
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny

Kuchnia polska dla diabetyków

Nowoczesna dieta w walce z cukrzycą



Dom Kultury LSM i Wydawnictwo RM
zapraszają na spotkanie
z autorką książki **Dorotą Drozd**

1 grudnia (wtorek) o godz. 18.00
Dom Kultury LSM, ul. Wallenroda 4a, Lublin

KSIĄŻKĘ POLECAJĄ:

mojacukrzyca.org



Vita pen
cukrzyca i więcej



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z dietetykiem

Dorotą Drozd

autorką książki

Kuchnia polska dla diabetyków



**KUCHNIA POLSKA
DLA DIABETYKÓW**

Dorota Drozd

