

# Obsah

## Úvod

### ZDRAVÁ VÝŽIVA

7

*Základní zdravá výživa*

*Těhotenství a kojení*

*Menopauza*

*Smíšená a vegetariánská strava*

*Zpracování a úprava potravin*

*Kuchyňská úprava pokrmů*

*Bylinky*



### BĚŽNÁ ONEMOCNĚNÍ

15 - 78

### SPECIÁLNÍ DIETY

79

*Potraviny, živiny a nemoci*

*Dieta s nízkým obsahem tuku*

*Dieta se sníženým obsahem soli*

*Redukční dieta*

*Nárazová dieta*

*Dieta s vyloučením určitých potravin*

### Rejstřík

94