

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	7
Technologická příprava redukční diety	11
Poznámky k dietní části	14
Tabulky, jídelní lístky	15
Přehledná tabulka redukčních diet	15
Tabulka přibližných vah a měř	15
Potraviny, které lze v redukční dietě navzájem zaměnit	15
Tabulka výživných hodnot potravin	16
Redukční dieta 1000 kcal	21
Redukční dieta 1300 kcal	24
Redukční dieta 1600 kcal	27
Redukční dieta 1800 kcal	29
Redukční dieta 2200 kcal	32
Redukční dieta 600 kcal	35
Předpisy	39
Polévky	40
Masa	44
Zelenina	54