

OBSAH

Úvod	5
Fyziologická potřeba jednotlivých živin a kalorií v různých obdobích růstu a vývoje	6
Zásady redukčních režimů	8
Všeobecné pokyny pro sestavení redukčního jídelníku	11
Technologické připomínky	15
Masa	15
Polévky	16
Zelenina a ovoce	16
Příkrmy glycidové	17
Mléko a mléčné výrobky	17
Pití	17
Přehledná tabulka redukčních diet	18
Úprava normálního jídelního lístku pro rodinu na jídelník pro obězní	19
Glycidové ústupky	22
Studené obědy	22
Tabulka přibližných měr a vah	23
Zaměnitelné potraviny	24
Poznámky k dietní části	25
Rozpis redukční diety na 1000 kcal	26
Příklady jídelního lístku na 1000 kcal	28-29
Rozpis redukční diety na 1400 kcal	30
Příklady jídelního lístku na 1400 kcal	32-33
Rozpis redukční diety na 1600 kcal	34
Příklady jídelního lístku na 1600 kcal	36-37
Rozpis redukční diety na 1800 kcal	38
Příklady jídelního lístku na 1800 kcal	40-41
Rozpis redukční diety na 2000 kcal	42
Příklady jídelního lístku na 2000 kcal	44-45
Jídelní lístek na 600 kcal — mléko a tvaroh	46
Jídelní lístek na 600 kcal — ovoce a zelenina	47-49
Jídelní lístek na 600 kcal — maso	50
Předpisová část	51
Polévky	51
Masa	56
Zeleniny	65
Tzv. kompromisní pokrmy	70