

I. Teoretická část — Životospráva při vysokém krevním tlaku	5
Úvod	7
Co je to krevní tlak	7
Kdy mluvíme o vysokém krevním tlaku	8
Vznik, příčiny a průběh neléčené hypertenze	9
Jak se projevuje hypertenze	11
Jak léčit hypertenzní nemoc	12
Co rozumíme správnou životosprávou	12
II. Praktická část — Část předpisová	19
Úvodem	21
Volná dieta při vysokém krevním tlaku	21
Výběr potravin	21
Poznámky ke kuchyňské úpravě pokrmů	25
Ukázka jídelního lístku pro volnou dietu při vysokém krevním tlaku	26
Dieta při vysokém krevním tlaku pro otlé	30
Ukázka celodenního rozpisu potravin pro dietu na 1800 kalorií, 90 g bílkovin, 65 g tuku a 215 g uhlovdanů	31
Některé předpisy pokrmů vhodných pro dietu při vysokém krevním tlaku	36
Polévky	36
Masa	37
Různá, převážně zeleninová jídla	42
Pomazánky	45