

OBSAH

Slovo úvodem 4

ČÁST 1

JAK ZHUBNOUT A UDRŽET SI POSTAVU

Pomohou vám tabulky	5
Jaká je správná váha?	6
Kolik potřebujete kalorií?	7
Spotřeba kalorií při různých činnostech	15
Jak správně jíst	16

ČÁST 2

KALORIE A TUKY – VYUŽITÍ PRO ZDRAVÍ

Jak používat tabulky	
„Potraviny a nápoje od A do Z“	18
Tuky, oleje a majonézy	18
Slepičí vejce a výrobky z vajec	19
Mléko a mléčné výrobky	20
Sýry	22
Maso, masné výrobky a delikatesy z masa	23
Drůbež a zvěřina	24
Ryby, rybí výrobky a lahůdky	25
Korýši a měkkýši	26
Obilniny a obilné výrobky	27
Zelenina, bylinky, luštěniny, houby	29
Ovoce a ovocné výrobky	30
Ořechy a semena	32
Med, cukr, sladkosti	32
Nealkoholické a alkoholické nápoje	34
Party-snacks a jiné lahůdky	35
Tabulka kalorií a tuků	36