

## O B S A H

Předmluva	7
Úvod	9

### DIETA 1 MECHANICKY I CHEMICKY ŠETŘÍCÍ

Zásady diety 1 – mechanicky i chemicky šetřící	
Všeobecné pokyny	15
Hlavní zásady technologie úpravy pokrmů při dietě 1	19
Dovolená jídla při dietě 1	21
Zakázaná jídla při dietě 1	24

### ČÁST PŘEDPISOVÁ

Dieta 1 mechanicky i chemicky šetřící	
A – Polévky	27
B – Masa	33
C – Samostatná jídla	41
D – Omáčky	44
E – Přílohy	46
F – Sladké pokrmy a moučníky	49
G – Přesnídávky	55
H – Saláty, kompoty, nápoje	57
CH – Zeleniny	59
Dieta 1 – Výhledový jídelníček na dobu tří týdnů	61

### DIETA 2 MECHANICKY ŠETŘÍCÍ, CHEMICKY LEHCE DRÁŽDIVÁ

Zásady diety 2 – mechanicky šetřící, chemicky lehce dráždivá	
Všeobecné pokyny	77
Hlavní zásady technologie úpravy pokrmů při dietě 2	80
Dovolená jídla při dietě 2	81
Zakázaná jídla při dietě 2	84

### ČÁST PŘEDPISOVÁ

Dieta 2 mechanicky šetřící, chemicky lehce dráždivá	
A – Polévky	87
B – Masa	92
C – Samostatná jídla	98
D – Přílohy	102
E – Moučníky	105
F – Přesnídávky	110
G – Saláty, kompoty, nápoje	113
H – Zeleniny	116
Dieta 2 – Výhledový jídelníček na dobu tří týdnů	121
Rejstřík jídel diety 1	134
Rejstřík jídel diety 2	135