

OBSAH

Úvod 7

Potřeba kalorií a nutričních faktorů 9

Energetická potřeba 9

Živiny 12

Minerální látky 14

Vitamíny 16

Potraviny 17

Maso a masné výrobky 18

Mléko a mléčné výrobky 20

Vejce 21

Tuky 22

Cukr 22

Brambory 23

Luštěniny 23

Obiloviny 23

Zelenina 24

Ovoce 25

Stimulace 27

Stravovací režim 29

Výživa pracujících v horkých provozech 32

Jídelní listky 35

Muži lehce pracující 38

Muži středně těžce pracující 45

Muži těžce pracující 52

Muži těžce pracující za ztížených podmínek 59

Ženy lehce pracující 66

Ženy středně těžce pracující 73

Ženy těžce pracující 80

Jídlo na noční směny 87

Předpisy méně známých pokrmů 88

Seznam použité literatury 98