

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	10
Jak léčit hypertenzní nemoc	11
Co je to rozumná životospráva	12
II. Praktická část — Část předpisová	17
Úvodem	19
Volná dieta při vysokém krevním tlaku	19
Výběr potravin	19
Poznámky ke kuchyňské úpravě pokrmů	22
Ukázka jídelního lístku pro volnou dietu při vysokém krevním tlaku	24
Dieta při vysokém krevním tlaku pro otlé	28
Ukázka celodenního rozpisu potravin pro dietu na 7 535 jouľů (1 800 kalorií), 90 g bílkovin, 65 g tuku a 215 g sacharidů	29
Některé předpisy pokrmů vhodných pro dietu při vysokém krevním tlaku	34
Polévky	34
Masa	35
Různá, převážně zeleninová jídla	39
Pomazánky	42