

Předmluva	5
Úvod	7
Kost	7
Osteoporóza — prořidnutí kostí	7
Osteomalacie	9
Fluor	11
Dieta při osteoporóze	12
Další opatření při osteoporóze	13
Příklad jídelního lístku — 800 mg Ca na den	16
Příklad jídelního lístku — 1200 mg Ca na den	18
Příklad jídelního lístku — 1600 mg Ca na den	20
Příklad jídelního lístku — 2000 mg Ca na den	22
Dieta s omezením mléčného cukru (laktózy)	24
Příklad jídelního lístku u diety s částečným omezením mléčného cukru (laktózy)	25
Dieta bez mléčného cukru (laktózy)	27
Příklad jídelního lístku u diety bez mléčného cukru (laktózy)	28
Dieta při osteomalacii	30
Další opatření při osteomalacii	30
Příklad jídelního lístku u diety s vysokým obsahem vitamínu D	31
Předpisy pokrmů	34
Polévky	34
Masa	46
Ryby, drůbež, vnitřnosti	55
Hlavní jídla slaná	66
Hlavní jídla sladká	77
Zeleninová jídla	81
Omáčky	91
Příkrmy	93
Saláty	94
Studená jídla	97
Moučníky	104
Nápoje	118
Tabulky	120
I. Obsah vápníku v jednotlivých potravinách	120
II. Obsah laktózy v mléce a mléčných výrobcích	124
III. Poměr vápník/laktóza v jednotlivých potravinách	125
IV. Obsah vitamínu D v jednotlivých potravinách	125
V. Obsah fluoru v jednotlivých potravinách	126