

Obsah

Úvod	9
Šetřící bezezbytková dieta	29
Polévky	29
Hovězí maso	35
Telecí maso (libové vepřové maso)	39
Vepřové maso (libové)	42
Mleté maso	43
Drůbež	46
Ryby	49
Hlavní jídla slaná – polomasitá	52
Hlavní bezmasá a zeleninová jídla	56
Hlavní jídla sladká	60
Zeleninové přílohy	63
Omáčky	64
Příkrmy	65
Moučníky	68
Saláty	72
Pomazánky	75
Příklad jídelního lístku v období klidu, bez příznaků	77
Dieta č. 5 – šetřící bezezbytková	77
Příklad jídelního lístku s vyloučením mléka a mléčných výrobků	82
Dieta bez laktózy (mléčného cukru)	82