

# OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	11
ZÁSADY PRO PŘÍPRAVU DIET PŘI NEJČASTĚJŠÍCH NEMOCECH TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ	22
Dieta pro nemocné s chorobami žaludku, slinivky břišní a jater, tzv. „šetřící dieta“	22
Dieta pro nemocné s chorobami žaludku a zvýšené kyselosti žaludeční šťávy	22
Výběr potravin	24
Dieta pro nemocné s chorobami žlučníku, žlučových cest a slinivky břišní	24
Výběr potravin	26
Dieta pro nemocné s chorobami jater	26
Výběr potravin	26
PŘEDPISY PRO PŘÍPRAVU DIET PŘI NEJČASTĚJŠÍCH NEMOCECH TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ PRO TZV. „DIETU ŠETŘÍCÍ“	29
Polévky pro tzv. „dietu šetřící“	29
Zavářky pro tzv. „dietu šetřící“	38
Masa pro tzv. „dietu šetřící“	39
Pokrmy z hovězího masa	39
Pokrmy z telecího masa	45
Pokrmy z vepřového masa	51
Pokrmy z mletého masa	54
Pokrmy z vnitřností	57
Pokrmy z drůbeže	58
Pokrmy z ryb	60
Samostatné pokrmy slané pro tzv. „šetřící dietu“	62
Samostatné pokrmy sladké pro tzv. „šetřící dietu“	72
Příkrmy pro tzv. „šetřící dietu“	78
Omáčky pro tzv. „šetřící dietu“	82
Zeleniny pro tzv. „šetřící dietu“	84
Ovocné přílohy k masu pro tzv. „šetřící dietu“	94
Zeleninové saláty pro tzv. „šetřící dietu“	94
Studené večeře pro tzv. „šetřící dietu“	101
Moučníky pro tzv. „šetřící dietu“	107
Moučníky z piškotového těsta	107
Moučníky z křehkého těsta	112
Moučníky z třeného piškotového těsta	116
Pudinky a nákypy	118
Ovocné moučníky	120
Krémy a pěny	125
Ovocné koktajly	126

DIETA BEZLEPKOVÁ (BEZGLUTÉNOVÁ)	128
Zásady pro přípravu bezlepkové diety	128
Předpisy pro přípravu bezlepkové diety	132
Polévky pro bezlepkovou dietu	133
Pokrmy z masa pro bezlepkovou dietu	134
Příkrmy pro bezlepkovou dietu	137
Moučníky pro bezlepkovou dietu	140
<b>PŘEDPISY PRO PŘÍPRAVU DIETY PŘI NEJČASTĚJŠÍCH PORU- CHÁCH LÁTKOVÉ PŘEMĚNY</b>	144
DIETA DIABETICKÁ A REDUKČNÍ	144
Polévky pro diabetickou dietu	144
Masa pro diabetickou a redukční dietu	153
Pokrmy z hovězího masa	153
Pokrmy z telecího masa	162
Pokrmy z libového vepřového masa	171
Různé pokrmy	180
Pokrmy z mletého masa	181
Pokrmy z vnitřností pro dietu diabetickou a redukční	186
Pokrmy z drůbeže pro dietu diabetickou a redukční	189
Pokrmy z ryb pro dietu diabetickou a redukční	194
Pokrmy ze zvěřiny pro dietu diabetickou a redukční	198
Pokrmy ze zeleniny pro dietu diabetickou a redukční	202
Zeleninové saláty pro dietu diabetickou a redukční	223
Moučníky pro dietu diabetickou, diabetickou jaterní a diabetickou žlučnickovou	237
Želé, krémy a pudinky, pěny	238
Moučníky z piškotového těsta	243
Moučníky z litého těsta	247
Moučníky z odpalovaného těsta	249
Moučníky z lístkového těsta	250
Moučníky z křehkého těsta	252
Moučníky z kynutého těsta	255
Různé moučníky	257
Příklad sestavy jídelního lístku pro dietu redukční s obsahem 1600—1700 kalorií	263
Příklad sestavy jídelního lístku pro dietu diabetickou s obsahem 2100 kalorií a 250 g uhlovodanů	264
<b>DIETA DIABETICKÁ A REDUKČNÍ V ÚPRAVĚ PRO NEMOCNÉ S CHOROBAMI ŽALUDKU, ŽLUČNÍKU, JATER A SLINIVKY BŘIŠNÍ</b>	265
Polévky pro modifikovanou diabetickou, event. redukční dietu	265
Masa pro modifikovanou diabetickou, event. redukční dietu	268
Pokrmy z hovězího masa	268
Pokrmy z telecího masa	273
Pokrmy z libového vepřového masa	278
Pokrmy z mletého masa	280
Pokrmy z jater	282
Pokrmy z kuřete pro modifikovanou diabetickou, event. redukční dietu	283
Pokrmy z ryb pro modifikovanou dietu diabetickou event. redukční	284
Zelenina pro modifikovanou dietu diabetickou, event. redukční	285
Zeleninové saláty pro modifikovanou dietu diabetickou, event. redukční	287

Ovocné saláty pro modifikovanou dietu diabetickou, event. redukční	290
Příklad sestavy jídelního lístku pro dietu diabetickou, žlučnickovou nebo jaterní s obsahem 1800 kalorií a 200 g uhlovdanů	291
Příklad sestavy jídelního lístku pro dietu redukční žlučnickovou nebo jaterní s obsahem 1300—1400 kalorií	292

<b>DIETA PROTI CÉVNÍ SKLERÓZE</b>	293
Přehled vhodných a nevhodných potravin pro dietu proti cévní skleróze	293
Obsah cholesterolu a tuku v některých potravinách	295
Dieta s denním obsahem 2400 kalorií — proti cévní skleróze	296
Příklad jídelního lístku pro dietu proti cévní skleróze cca 2400 kcal	297
Předpisy na přípravu některých pokrmů z drůbeže pro dietu proti cévní skleróze	298
Ryby pro dietu proti cévní skleróze	306
Zvěřina pro dietu proti cévní skleróze	313

<b>PŘEDPISY PRO DIETY S OMEZENÍM BÍLKOVIN PRO NEMOCNÉ S CHRONICKÝM SELHÁNÍM LEDVIN</b>	320
Výběr potravin	321
Složení nízkobílkovinných pokrmů uvedených v předpisové části	322
Polévky pro nízkobílkovinnou dietu	327
Masa pro nízkobílkovinnou dietu	329
Pokrm z vajec pro nízkobílkovinnou dietu	331
Pokrm z brambor pro nízkobílkovinnou dietu	332
Pokrm z rýže pro nízkobílkovinnou dietu	335
Pokrm z nízkobílkovinných nudlí	337
Pokrm zeleninové pro nízkobílkovinnou dietu	338
Různé pokrmy pro nízkobílkovinnou dietu	340
Samostatné sladké pokrmy pro nízkobílkovinnou dietu	341
Saláty pro nízkobílkovinnou dietu	343
Nízkobílkovinné pečivo	344
Ovoce pro nízkobílkovinnou dietu	346
Moučníky pro nízkobílkovinnou dietu	347
Příklady sestavení jídelních lístků pro dietu s omezením bílkovin (s obsahem 30 g bílkovin na den)	348
Příklady sestavení jídelních lístků pro dietu s omezením bílkovin (s obsahem 40 g bílkovin na den)	350
Příklady sestavení jídelních lístků pro dietu s omezením bílkovin (s obsahem 50 g bílkovin na den)	352
Tabulka bílkovinných ekvivalentů — brambory, vejce, těstoviny, pečivo, mouka	354
Tabulka bílkovinných ekvivalentů — maso, mléčné výrobky, vejce	354

<b>PŘEDPISY PRO DIETU NESLANOU PRO NEMOCNÉ S OTOKY A VYSOKÝM KREVNÍM TLAKEM</b>	355
Polévky pro neslanou dietu	356
Masa pro neslanou dietu	358
Pokrm z hovězího masa	358
Pokrm z telecího masa	364
Pokrm z vepřového masa	367
Pokrm z mletého masa	370
Pokrm z vnitřností pro neslanou dietu	372
Pokrm z drůbeže pro neslanou dietu	374
Pokrm z ryb pro neslanou dietu	376
Samostatné pokrmy pro neslanou dietu	377

Příkrmy pro neslanou dietu	378
Saláty pro neslanou dietu	379
Příklad sestavení jídelního lístku pro neslanou dietu	381
VÝŽIVOVÉ HODNOTY HLAVNÍCH POTRAVIN A NÁPOJŮ	382
TABULKA ODMĚŘOVÁNÍ POTRAVIN	387
REJSTŘÍK	388