

## OBSAH

Úvod	7
Kalorie nejsou všechno	11
Počítat nebo nepočítat?	23
Máte ideální váhu?	29
Kolik je u nás otlých	46
Kolik jedí otlí	49
Tloustne se po bramborách?	53
Dieta nebo diety?	55
Hladovění	72
Nízkokalorické potraviny	75
Kouření a tělesná váha	82
Také při skleróze se počítá	85
Tabulky výživových hodnot potravin a hotových pokrmů	90
Maso a masné výrobky	92
Mléko a mléčné výrobky, vejce	96
Tuky	99
Cukr a cukrářské výrobky	99
Brambory, luštěniny, zelenina	100
Ovoce a ovocné výrobky	103
Mlýnské a pekárenské výrobky	105
Různé	107
Nealkoholické nápoje	108
Alkoholické nápoje	110
Výživové hodnoty teplých a studených pokrmů	111
Polévky	111
Hovězí maso	112
Telecí maso	114
Vepřové maso	116
Skopové maso	118
Mletá masa, uzeniny	119
Zvěřina	120
Drůbež	122
Ryby	123
Bezmasé pokrmy	124
Moučníky	128
Přílohy	130
Lehké zdravotní pokrmy	132
Studené pokrmy	134
Průměrné ztráty nutriční hodnoty	149
Méně běžné minerálie	152