

OBSAH

| | |
|--|----|
| I. Otylost — vážný zdravotní problém | 9 |
| II. Kolik máme vážit | 10 |
| III. Co máme jíst, když váha stoupá | 12 |
| Kolik kalorií denně potřebujeme | 12 |
| Kolik kalorií mají jednotlivé složky naší potravy | 14 |
| Co jsou tzv. prázdné kalorie | 15 |
| Které potraviny biologicky hodnotné může otlýlý jíst | 17 |
| Které potraviny obsahují největší množství bílkovin | 18 |
| Jak zvýšíme ve stravě otlýlých obsah vitamínu C | 18 |
| IV. Jak uvařit redukční dietu | 20 |
| S tukem je nutno maximálně šetřit | 20 |
| Nejvhodnější je vaření a dušení pokrmů | 20 |
| Dobře se hodí též úprava v alobalu | 21 |
| Vhodná je i úprava na teflonovém nádobí | 21 |
| Jak je to se solí a kořením? | 21 |
| Je nutné vynechat polévku? | 22 |
| Jaké masité pokrmy jsou nejvhodnější | 22 |
| Chvála zeleniny a brambor | 22 |
| Rýže, těstoviny a knedlíky jsou na indexu | 23 |
| ... stejně jako moučníky, které nahradíme ovocem | 23 |
| ... a čekáme na výsledek: | 23 |
| V. Základní diety pro otlýlé | 24 |
| A. Redukční dieta o 1200 kaloriích | 24 |
| Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1200 kaloriích | 24 |
| Snídaně pro základní redukční diety | 27 |
| Příklady snídaně pro základní redukční dietu o 1200 kaloriích | 28 |

| | |
|---|------------|
| Přesnídávky pro základní redukční diety | 30 |
| Tzv. bohaté snídaně pro základní redukční diety | 39 |
| Ovocné přesnídávky na svačinu | 43 |
| Obědy a večeře pro základní redukční diety | 43 |
| Polévky | 43 |
| Pokrmy z telecího masa | 55 |
| Pokrmy z hovězího masa | 60 |
| Pokrmy z vepřového masa | 72 |
| Pokrmy z mletých mas | 76 |
| Příprava vnitřností | 81 |
| Výběr pokrmů z drůbeže | 82 |
| Pokrmy ze skopového masa | 86 |
| Zvěřina | 88 |
| Ryby | 90 |
| Dávky příkrmů | 94 |
| Samostatné pokrmy | 97 |
| Zeleninové pokrmy | 106 |
| Saláty | 115 |
| Některé pokrmy vhodné zvláště pro večeře | 132 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 1200 kaloriích | 136 |
| Letní období | 136 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 1200 kaloriích | 138 |
| Zimní období | 138 |
| Odpolední svačina a druhá večeře pro dietu o 1200 kaloriích | 140 |
| B. Redukční dieta o 1400 kaloriích | 141 |
| Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1400 kaloriích | 142 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 1400 kaloriích | 144 |
| Zimní období | 144 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 1400 kaloriích | 146 |
| Letní období | 146 |
| C. Redukční dieta při slavnostních příležitostech | 148 |
| VI. Ovocné a zeleninové odlehčovací dny | 150 |
| Jídelní lístky pro ovocné odlehčovací dny | 150 |
| Předpisy některých pokrmů, vhodných pro zeleninové odlehčovací dny | 153 |
| VII. Ostré redukční režimy, umožňující rychlé zhubnutí | 156 |
| A. Redukční dieta podle Charvátova | 156 |
| Příklady jídelních lístků pro Charvátovu redukční dietu | 158 |

| | |
|--|------------|
| Předpisy k jídelnímu lístku pro Charvátovu dietu | 162 |
| B. Dieta s kontrastními a tukovými dny podle Doberskéhto | 170 |
| Příklady jídelních lístků pro ditu s kontrastními a tukovými dny | 172 |
| Některé méně běžné pokrmy, vhodné pro dietu s kontrastními a tukovými dny | 174 |
| C. Hollywoodská ostrá redukční kúra | 180 |
| Příklad jídelního lístku pro Hollywoodskou ostrou redukční kúru | 180 |
| VIII. Mírná redukční dieta pro ty, kteří chtějí nebo musí hubnout jen pomalu | 182 |
| Srovnání kalorické a biologické hodnoty různých druhů odpoledních svačin a druhých večeří, vhodných pro mírné redukční diety | 182 |
| A. Mírná redukční dieta o 1600 kaloriích | 184 |
| Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1600 kaloriích | 184 |
| Některé pokrmy s vyšším dávkováním, vhodné pro mírnou redukční dietu o 1600 kaloriích | 186 |
| Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1600 kaloriích | 190 |
| Zimní období | 190 |
| Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1600 kaloriích | 192 |
| Letní období | 192 |
| B. Mírná redukční dieta o 1800 kaloriích | 194 |
| Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1800 kaloriích | 194 |
| Některé pokrmy s vyšším dávkováním, vhodné pro mírnou dietu o 1800 kaloriích | 196 |
| Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1800 kaloriích | 206 |
| Zimní období | 206 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 1800 kaloriích | 208 |
| Letní období | 208 |
| IX. Udržovací dieta pro ty, kterým se už podařilo zhubnout | 210 |
| Některé bohatší pokrmy, vhodné jen pro udržovací dietu o 2000 kaloriích | 211 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 2000 kaloriích | 222 |
| Letní období | 222 |
| Příklady jídelních lístků pro dietu o 2000 kaloriích | 224 |

| | |
|---|------------|
| Zimní období | 224 |
| Rámcový jídelní lístek pro dietu o 2000 kaloriích | 226 |
| X. Závěr: Nejen redukční dieta, ale celková úprava životního stylu | 228 |
| XI. Kalorická a biologická hodnota našich hlavních potravin a nápojů | 230 |
| XII. Abecední seznam pokrmů vhodných pro redukční diety | 240 |