

OBSAH

Ateroskleróza, rozšíření a její projevy	4
Zásady léčebné výživy při ateroskleróze	10
Poznámky k dietám	10
Výběr potravin a technologická úprava	11
Jak používáme základní potraviny	15
Sestavy denních jídel	17
Obsah cholesterolu v některých potravinách	18
Sýry rozdělené do skupin podle obsahu tuku	19
Uzeniny rozdělené do skupin podle obsahu tuku	20
Tabulka vah a měř	21
Celodenní rozpis stravy — redukční dieta 6 690 kJ (1 600 kcal)	22
Příklady jídelního lístku pro dietu 6 690 kJ	23
Celodenní rozpis stravy — dieta 8 780 kJ (2 100 kcal)	27
Příklady jídelního lístku pro dietu 8 780 kJ	28
Celodenní rozpis stravy — dieta 10 000 kJ (2 400 kcal)	30
Příklady jídelního lístku pro dietu s obsahem 10 000 kJ	31
Předpisy pokrmů	33
Obsah živin v potravinách, které vás především budou zajímat	55