

I. Teoretická část — Životospráva při vysokém krevním tlaku .....	5
Úvod .....	7
Co je to krevní tlak .....	7
Kdy mluvíme o vysokém krevním tlaku .....	8
Vznik, příčiny a průběh neléčené hypertenze .....	9
Jak se projevuje hypertenze .....	10
Jak léčit hypertenzní nemoc .....	11
Co je to rozumná životospráva .....	12
II. Praktická část — Část předpisová .....	17
Úvodem .....	19
Volná dieta při vysokém krevním tlaku .....	19
Výběr potravin .....	19
Poznámky ke kuchyňské úpravě pokrmů .....	22
Ukázka jídelního lístku pro volnou dietu při vysokém krevním tlaku .....	24
Dieta při vysokém krevním tlaku pro otlé .....	28
Ukázka celodenního rozpisu potravin pro dietu na 7 535 joulů (1 800 kalorií), 90 g bílkovin, 65 g tuku a 215 g sacharidů .....	29
Některé předpisy pokrmů vhodných pro dietu při vysokém krevním tlaku .....	34
Polévky .....	34
Masa .....	35
Různá, převážně zeleninová jídla .....	39
Pomazánky .....	42