

OBSAH**Úvod**

- Nadváha chce odvahu / 4
- Hubnou znamená počítat / 4
- Příjem a výdej energie / 5
- Potraviny nevhodné
při redukční dietě / 7
- Vhodné potraviny / 7
- Pokyny ke kuchyňské přípravě
pokrmů / 8
- Ekvivalenty potravin a vážení
potravin v kuchyni / 9

***Diety umožňující rychlé
hubnutí*****CHARVÁTOVA DIETA**

- Schéma Charvátovy diety / 11
- Charvátův monogram / 12
- Ukázka jídelního lístku
při Charvátově redukční
dietě / 13
- Předpisy pokrmů vhodných
při Charvátově redukční
dietě / 14

DOBERSKÉHO DIETA

- Ukázka jídelního lístku
pro Doberského dietu
s kontrastními a tukovými
dny / 22
- Ovocné a zeleninové
odlehčovací dny / 26

Diety s vyšším obsahem joulů***Předpisy pokrmů vhodných
pro diety o obsahu******5025–5860 kJ / 28***

- Polévky / 28
- Masité pokrmy / 33
- Samostatné pokrmy / 43
- Zeleniny a saláty / 47
- Pomazánky / 52
- Sladké pokrmy / 55
- Ukázky jídelního lístku
pro základní redukční
diety / 56

***Energetická hodnota
vybraných potravin / 57***