

I. Otylost — vážný zdravotní problém	9
II. Kolik máme vážit	10
III. Co máme jíst, když hmotnost stoupá	12
Kolik energie denně potřebujeme	12
Kolik energie mají jednotlivé složky naší potravy	14
Co je tzv. prázdná energie	15
Které potraviny biologicky hodnotné může otlý jíst	17
Které potraviny obsahují největší množství bílkovin	17
Jak zvýšíme ve stravě otlýých obsah vitamínu C	18
IV. Jak uvařit redukční dietu	19
S tukem je nutno maximálně šetřit	19
Nejvhodnější je vaření a dušení pokrmů	19
Dobře se hodí též úprava v alobalu	20
Vhodná je i úprava na teflonovém nádobí	20
Jak je to se solí a kořením	20
Je nutné vynechat polévku?	20
Jaké masité pokrmy jsou nejvhodnější	21
Chvála zeleniny a brambor	21
Rýže, těstoviny a knedlíky jsou na indexu	21
. . . stejně jako moučníky, které nahradíme ovocem	22
. . . a čekáme na výsledek:	22
V. Základní diety pro otlé	23
A. Redukční dieta o 5 025 kJ (1 200 kcal)	23
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 5 200 kJ (1 200 kcal)	23
Snídaně pro základní redukční diety	26
Příklady snídaně pro základní redukční dietu o 5 025 kJ (1 200 kcal)	27
Přesnídávky pro základní redukční diety	29
Polévka na přesnídávku	32
Tzv. bohaté snídaně pro základní redukční diety	38
Obědy a večere pro základní redukční diety	42
Polévky	42
Pokrmy z telecího masa	53
Pokrmy z hovězího masa	58
Pokrmy z vepřového masa	68
Pokrmy z mletých mas	72
Příprava vnitřností	76
Výběr pokrmů z drůbeže	78

Pokrmý ze skopového masa	81
Zvěřina	83
Ryby	85
Dávky příkrmů	89
Samostatné pokrmy	91
Zeleninové pokrmy	99
Některé pokrmy vhodné zvláště pro večere	124
Příklady jídelních lístků pro dietu o 5 025 kJ (1 200 kcal)	128
Letní období	129
Příklady jídelních lístků pro dietu o 5 025 kJ (1 200 kcal)	130
Zimní období	131
Odpolední svačina a druhá večere pro dietu o 5 025 kJ (1 200 kcal)	132
B. Redukční dieta o 5 860 kJ (1 400 kcal)	132
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 5 860 kJ (1 400 kcal)	133
Příklady jídelních lístků pro dietu o 5 860 kJ (1 400 kcal)	136
Zimní období	137
Příklady jídelních lístků pro dietu o 5 860 kJ (1 400 kcal)	138
Letní období	139
C. Redukční dieta při slavnostních příležitostech	140
VI. Ovočné a zeleninové odlehčovací dny	142
Jídelní lístky pro ovocné odlehčovací dny	142
Předpisy některých pokrmů, vhodných pro zeleninové odlehčovací dny	145
VII. Ostré redukční režimy, umožňující rychlé zhubnutí	148
A. Redukční dieta podle Charvátá	148
Příklady jídelních lístků pro Charvátovu redukční dietu	150
Předpisy k jídelnímu lístku pro Charvátovu dietu	154
B. Dieta s kontrastními a tukovými dny podle Doberského	161
Příklady jídelních lístků pro dietu s kontrastními a tukovými dny	162
Některé méně běžné pokrmy vhodné pro dietu s kontrastními a tukovými dny	164
C. Hollywoodská ostrá redukční kúra	169
Příklad jídelního lístku pro Hollywoodskou ostrou redukční kúru	169
VIII. Mírná redukční dieta pro ty, kteří chtějí nebo musí hubnout jen pomalu	171
Srovnání energetické a biologické hodnoty různých druhů odpoledních svačin a druhých večerů, vhodných pro mírné redukční diety	171
A. Mírná redukční dieta o 6 700 kJ (1 600 kcal)	172
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 6 700 kJ (1 600 kcal)	173
Některé pokrmy s vyšším dávkováním vhodné pro mírnou redukční dietu o 6 700 kJ (1 600 kcal)	175
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 6 700 kJ (1 600 kcal)	178
Zimní období	179
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 6 700 kJ (1 600 kcal)	180
Letní období	181
B. Mírná redukční dieta o 7 530 kJ (1 800 kcal)	182
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 7 530 kJ (1 800 kcal)	182
Některé pokrmy s vyšším dávkováním, vhodné pro mírnou redukční dietu o 7 530 kJ (1 800 kcal)	184
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 7 530 kJ (1 800 kcal)	194
Zimní období	195

Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 7 530 kJ (1 800 kcal)	196
Letní období	197
IX. Udržovací dieta pro ty, kterým se už podařilo zhubnout	198
Některé bohatší pokrmy, vhodné jen pro udržovací dietu o 8 375 kJ (2 000 kcal)	199
Příklady jídelních lístků pro dietu o 8 375 kJ (2 000 kcal)	210
Letní období	211
Příklady jídelních lístků pro dietu o 8 375 kJ (2 000 kcal)	212
Zimní období	213
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 8 375 kJ (2 000 kcal)	214
X. Závěr: Nejen redukční dieta, ale celková úprava životního stylu	217
XI. Energetická a biologická hodnota našich hlavních poživatin	218
XII. Obezita jako aktuální problém jedince a společnosti (R. Rath)	227
Obezita jako závažný problém současného světa	228
Stupeň obezity jako kritérium její závažnosti	229
O výdeji energie	231
Jak si udržovat normální hmotnost těla	234
Jak je možno dietně ovlivnit pokročilou hmotnost	235
Vliv nápojů na energetickou bilanci	236
Těhotenství jako riziko pro vznik obezity	239
Denní režim výživy u obézních	241
Základní překážky úspěšné léčby obezity	242
O možnostech prevence obezity	243