

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
Energie není všechno . . . . .	11
Počítat, nebo nepočítat? . . . . .	30
Máte ideální hmotnost? . . . . .	38
Kolik je u nás otlých? . . . . .	55
Kolik jedí otlí? . . . . .	58
Tloustne se po bramborách? . . . . .	62
Dieta, nebo diety? . . . . .	64
Redukční dieta pro zaměstnané . . . . .	81
Hladovění . . . . .	87
Nízkoenergetické potraviny . . . . .	90
Kouření a tělesná hmotnost . . . . .	97
Také při skleróze se počítá . . . . .	100
Tabulky výživových hodnot potravin a hotových pokrmů . . . . .	105
1. Obsah výživových hodnot potravin . . . . .	108
Maso a masné výrobky . . . . .	109
Mléko a mléčné výrobky, vejce . . . . .	113
Tuky . . . . .	117
Cukr a cukrářské výrobky . . . . .	118
Brambory, luštěniny, zelenina . . . . .	118
Ovoce a ovocné výrobky . . . . .	122
Mlýnské a pekárenské výrobky . . . . .	124
Různé . . . . .	125
Nealkoholické nápoje . . . . .	126
Alkoholické nápoje . . . . .	128
2. Výživové hodnoty teplých a studených pokrmů . . . . .	130
A. Teplé pokrmy . . . . .	130
Polévky . . . . .	130
Hovězí maso . . . . .	132
Telecí maso . . . . .	134
Vepřové maso . . . . .	136
Skopové maso . . . . .	138
Mletá masa, uzeniny . . . . .	138
Zvěřina . . . . .	141
Drůbež . . . . .	142

Ryby . . . . .	144
Bezmasé pokrmy . . . . .	145
Moučníky . . . . .	150
Přílohy . . . . .	151
Lehké zdravotní pokrmy . . . . .	153
B. Studené pokrmy . . . . .	156
Základní výrobky . . . . .	156
Zdobená vejce . . . . .	158
Výrobky v aspiku . . . . .	159
Rybí výrobky . . . . .	160
Obložené saláty . . . . .	162
Sýrové výrobky . . . . .	163
Ostatní výrobky . . . . .	164
Obložené chlebičky . . . . .	165
Doplňkové přílohy . . . . .	172
Ztráty nutriční hodnoty potravin při finální úpravě pokrmů . . . . .	173
Méně běžné minerálie . . . . .	177
Obsah kyseliny linolové v některých potravinách . . . . .	181
Obsah cholesterolu v některých potravinách . . . . .	181
Obsah purinových látek v potravinách . . . . .	182
Tabulky vah a odměrek potravin . . . . .	183