

## **OBSAH**

Úvod . . . . .	5
Zásady léčebné výživy . . . . .	9
Poznámky k dietám . . . . .	9
Výběr potravin a technologická úprava . . . . .	10
Přehled vhodných a nevhodných potravin . . . . .	12
Obsah cholesterolu a tuku v některých potravinách . . . . .	13
Dieta s denním obsahem 1200 kcal . . . . .	15
Dieta s denním obsahem 1600 kcal . . . . .	16
Dieta s denním obsahem 2100 kcal . . . . .	17
Dieta s denním obsahem 2400 kcal . . . . .	18
Dieta s denním obsahem 3000 kcal . . . . .	19
Příklad jídelního lístku pro dietu s obsahem 1200 kcal . . . . .	21
1600 kcal . . . . .	26
2100 kcal . . . . .	31
2400 kcal . . . . .	36
3000 kcal . . . . .	41
Předpisy pokrmů . . . . .	47