

OBSAH

Předmluva	5
I. Vysvětlivky k tabulkám	7
II. Tabulky:	
Mléko, mléčné výrobky	16
Maso, vnitřnosti, masné výrobky	18
Zvěřina, drůbež, ryby	20
Tuky	22
Cukr, sladkosti	24
Brambory, luštěniny, zelenina	24
Ovoce	28
Obiloviny, mlýnské a moučné výrobky	30
Přípravky k jídlu	32
III. Obsah sodíku a draslíku v některých potravinách	34
IV. Rozpis nejběžnějších potravin	38