

OBSAH

I.	ZÁKLADNÍ INFORMACE	7
1.	Základní pojmy	8
2.	Obezita v otázkách a odpovědích.....	12
3.	Stručně o obezitě.....	16
4.	Podrobněji o obezitě a jejích komplikacích	20
II.	RADY NEMOCNÝM.....	27
1.	Způsoby léčby obezity.....	28
2.	Redukční diety.....	34
3.	Hlavní zásady při sestavování jídelníčku	38
4.	Technologie úpravy pokrmů	41
III.	TABULKY	43
VI.	RECEPTOVÁ ČÁST.....	63
1.	Polévky	64
2.	Zeleninové pokrmy.....	69
3.	Zeleninová jídla s masem	76
4.	Zeleninová saláty.....	82
5.	Ryby, drůbež, zvěřina.....	95
6.	Ovocné saláty a nápoje	101
7.	Pomazánky.....	104
8.	Příklady jídelních lístků pro základní stupně redukčních diet	106
	Rejstřík receptů	112