

I. OTYLOST – VÁŽNÝ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM	17
II. KOLIK MÁME VÁŽIT	20
III. CO MÁME JÍST, KDYŽ VÁHA STOUPÁ	22
<i>Kolik kalorií denně potřebujeme</i>	22
<i>Kolik kalorií mají jednotlivé složky naší potravy</i>	25
<i>Co jsou tzv. prázdné kalorie</i>	25
<i>Které potraviny biologicky hodnotné může otlý jíst</i>	28
<i>Které potraviny obsahují největší množství bílkovin</i>	29
<i>Jak zvýšíme ve stravě otlých obsah vitamínu C</i>	30
IV. JAK UVAŘIT REDUKČNÍ DIETU	32
<i>S tukem je nutno maximálně šetřit</i>	32
<i>Nejvhodnější je vaření a dušení pokrmů</i>	33
<i>Dobře se hodí též úprava v alobalu</i>	33
<i>Vhodná je i úprava na teflonovém nádobí</i>	34
<i>Jak je to se solí a kořením?</i>	34
<i>Je nutné vynechat polévku?</i>	34
<i>Jaké masité pokrmy jsou nejvhodnější</i>	34
<i>Chvála zeleniny a brambor</i>	35
<i>Rýže, těstoviny a knedlíky jsou na indexu</i>	36
<i>... stejně jako moučníky, které nahradíme ovocem</i>	36
<i>... a čekáme na výsledek</i>	36
V. ZÁKLADNÍ DIETY PRO OTYLÉ	39
A. Redukční dieta o 1200 kaloriích	39

Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1200 kaloriích	40
Snídaně pro základní redukční diety	42
Přesnídávky pro základní redukční diety	46
Tzv. bohaté snídaně pro základní redukční diety	58
Obědy a večeře pro základní redukční diety	62
<i>Polévky</i>	63
<i>Jídla z telecího masa</i>	79
<i>Jídla z hovězího masa</i>	86
<i>Jídla z vepřového masa</i>	101
<i>Jídla z mletých mas</i>	106
<i>Příprava vnitřností</i>	113
<i>Výběr jídel z drůbeže</i>	115
<i>Jídla ze skopového masa</i>	120
<i>Zvěřina</i>	122
<i>Ryby</i>	125
<i>Dávky příkrmů</i>	130
<i>Samostatné pokrmy</i>	134
<i>Zeleninová jídla</i>	144
<i>Některá další samostatná jídla vhodná zvláště pro večeře</i>	178
Odpolední svačina a druhá večeře	183
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1200 kaloriích	184
<i>a) letní období</i>	185
<i>b) zimní období</i>	187
B. Redukční dieta o 1400 kaloriích	188
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1400 kaloriích	189
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1400 kaloriích	192
<i>a) letní období</i>	193
<i>b) zimní období</i>	195
C. Redukční dieta při slavnostních příležitostech	196
VI. OVOCNĚ A ZELENINOVÉ ODLEHČOVACÍ DNY	199
Jídelní listky pro odlehčovací dny	200
Předpisy některých jídel, vhodných pro zeleninové odlehčovací dny	203
VII. OSTŘÍ REDUKČNÍ REŽIMY, UMOŽŇUJÍCÍ RYCHLÉ ZHUBNUTÍ	207
A. Redukční dieta podle Charvátů	207
Rámcový jídelní lístek pro Charvátovu redukční dietu	209

Příklady jídelních lístků pro Charvátovu redukční dietu . . .	210
Předpisy k jídelnímu lístku pro Charvátovu dietu . . .	224
B. Dieta s kontrastními a tukovými dny podle Doberského . . .	224
Rámcový jídelní lístek pro dietu s kontrastními a tukovými dny . . .	224
Příklady jídelních lístků pro dietu s kontrastními a tukovými dny . . .	226
Některá méně běžná jídla, vhodná pro dietu s kontrastními a tukovými dny . . .	228
C. Hollywoodská ostrá redukční kúra . . .	235
Příklad jídelního lístku pro Hollywoodskou ostrou redukční kúru . . .	236
VIII. MÍRNĚ REDUKČNÍ DIETY PRO TY, KTERÍ CHTĚJÍ NEBO MUSÍ HUBNOUT JEN POMALU . . .	239
Srovnání kalorické a biologické hodnoty různých druhů odpadních svačin a druhých večeří, vhodných pro mírné redukční diety . . .	240
A. Redukční dieta o 1600 kaloriích . . .	240
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1600 kaloriích . . .	242
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1600 kaloriích	244
a) letní období . . .	245
b) zimní období . . .	246
B. Redukční dieta o 1800 kaloriích . . .	252
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1800 kaloriích . . .	253
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1800 kaloriích	256
a) letní období . . .	257
b) zimní období . . .	259
Některá bohatší jídla, vhodná pro dietu o 1800 kaloriích .	260
IX. UDRŽOVACÍ DIETA PRO TY, KTERÝM SE JIŽ PODAŘILO ZHUBNOUT . . .	275
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 2000 kaloriích . . .	277
Příklady jídelních lístků pro dietu o 2000 kaloriích . . .	280
a) letní období . . .	281
b) zimní období . . .	283
Některá bohatší jídla, vhodná pro udržovací dietu . . .	284

X. ZÁVĚR: NEJEN REDUKČNÍ DIETA, ALE CELKOVÁ ÚPRAVA ŽIVOTNÍHO STYLU	299
XI. KALORICKÁ A BIOLOGICKÁ HODNOTA NAŠICH HLAVNÍCH POTRAVIN	305
ABECEDNÍ SEZNAM JÍDEL, VHODNÝCH PRO REDUKČNÍ DIETY	305