

# Obsah

<b>LOW FAT FOOD = NÍZKOTUČNÁ STRAVA – CO JE TO?</b> . . . . .	7
<b>ÚLOHA TUKŮ</b> . . . . .	9
Druhy tuků a jejich úloha . . . . .	9
Proč se tělo bez tuku neobejde? . . . . .	12
<b>NADVÁHA</b> . . . . .	13
Nadbytek tuku způsobuje nadváhu . . . . .	13
Co jiného ještě způsobuje nadváhu? . . . . .	13
Kde začíná nadváha? . . . . .	15
Není nadváha jako nadváha . . . . .	16
Nadváhou trpí i duše . . . . .	17
Diety většinou mnoho nepomohou . . . . .	18
Závěrečný test . . . . .	20
<b>TUKY A NADVÁHA JSOU ZDRAVÍ ŠKODLIVÉ</b> . . . . .	21
Arterioskleróza . . . . .	21
Diabetes mellitus (cukrovka) . . . . .	22
Poruchy metabolismu tuků . . . . .	23
Kloubní onemocnění . . . . .	24
Dna . . . . .	24
Srdeční a cévní choroby . . . . .	25
Vysoký krevní tlak . . . . .	25
Rakovina . . . . .	26
<b>UHLOVODANY A PROTEINY – – DALŠÍ VÝZNAMNÉ SLOŽKY POTRAVY</b> . . . . .	27
Typy uhlovodanů . . . . .	27
Bílkovina – základní stavební jednotka lidského těla . . . . .	29
<b>LOW FAT FOOD: PŘEDNOSTI NÍZKOTUČNÉ STRAVY</b> . . . . .	31
Málo tuku, mírné dávky bílkovin, dostatek uhlovodanů . . . . .	31
Skryté tuky a jak je lze obejít . . . . .	32
Obsah tuku v potravinách . . . . .	35

„Light“ potraviny – ano či ne? . . . . .	37
Jak přesvědčit rodinu o správnosti nízkotučného stravování . . . . .	38
Nakupujeme uvědoměle, vaříme s minimálním množstvím tuku . . . . .	39
Jak vyzrát na nadbytečná kila? . . . . .	46
<b>NÍZKOTUČNÁ STRAVA PRO ZDRAVÍ</b> . . . . .	50
Nízký obsah tuku neznamená nízký obsah vitaminů a minerálních látek . . . . .	51
Nízkotučná strava pro děti . . . . .	54
Stravujeme se nízkotučně i v restauraci nebo v kantýně . . . . .	55
<b>RECEPTY – VAŘÍME NÍZKOTUČNĚ BEZ FRUSTRACE.</b> . . . . .	56
Snídaně . . . . .	57
Zeleninové pokrmy . . . . .	64
Pokrmy z masa . . . . .	72
Ryby . . . . .	84
Těstoviny, rýže a brambory . . . . .	94
Polévky a jídla z jednoho hrnce . . . . .	108
Saláty a zeleninové přílohy . . . . .	115
Dezerty . . . . .	122
Koláče a pečivo . . . . .	128
<b>LOW AT FOOD – NÁVRHY CELODENNÍHO JÍDELNÍČKU</b> . . . . .	132
Jídelníček s 1500 – 1600 kcal . . . . .	133
Jídelníček s 2000 – 2200 kcal . . . . .	136
<b>REJSTŘÍK</b> . . . . .	139
<b>RECEPTY</b> . . . . .	141