

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
Kost	11
Osteoporóza - prořídnutí kostí	12
Další nepříznivé vlivy výživy	14
Osteomalacie	16
Fluor	17
Dieta při osteoporóze (prořídnutí kostí)	18
Další opatření při osteoporóze (prořídnutí kostí)	22
Příklad jídelního lístku - 800 mg Ca	25
Příklad jídelního lístku - 1 200 mg Ca	28
Příklad jídelního lístku - 1 600 mg Ca	31
Příklad jídelního lístku - 2 000 mg Ca	34
Dieta s omezením mléčného cukru (laktózy)	37
Příklad jídelního lístku u diety s částečným omezením mléčného cukru (laktózy)	41
Dieta bez mléčného cukru (laktózy)	44
Příklad jídelního lístku u diety bez mléčného cukru (laktózy)	46
Dieta při osteomalacii (změknutí kostí)	49
Další opatření při osteomalacii	50
Příklad jídelního lístku u diety s vysokým obsahem vitamínu D	51
Předpisy pokrmů	55
Polévky	57
Masa	69
Telecí	69
Hovězí	70

Vepřové	73
Mletá masa	76
Ryby, drůbež, vnitřnosti	78
Hlavní jídla slaná	89
Hlavní jídla sladká	100
Zeleninová jídla	105
Omáčky	116
Příkrmy	118
Saláty	118
Studená jídla	122
Moučníky	129
Nápoje	143