

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

26-3108

СТОЛ №8

Меню при ожирении разной степени

с рекомендациями специалиста

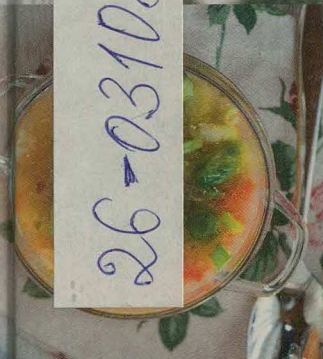
рацион на 4 недели

таблица «можно/нельзя»

БЖУ в каждом рецепте



26-03108



180

РЕЦЕПТОВ





СТОЛ №8

Меню при ожирении разной степени

с рекомендациями специалиста

Хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Оглавление

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 8»	5
Как устроена диета № 8	6
Что можно: основа повседневного меню	9
Что ограничить и как это делать	10
Что исключить	11
Разрешенные и запрещенные продукты и блюда	13
Часть 2. Рецепты	19
Салаты и закуски	20
Супы	33
Каши и макаронные изделия	46
Блюда из мяса и птицы	57
Блюда из рыбы	74
Овощные блюда	88
Блюда из молока и яиц	99
Хлеб и несдобная выпечка	112
Десерты, напитки и блюда из фруктов	124
Соусы	135
Часть 3. Примерное меню на 4 недели	141
Неделя 1.	142
Неделя 2.	144
Неделя 3.	146
Неделя 4.	148
Приложение	150
Алфавитный указатель	154