

Inhalt

<i>Die kochsalzfreie, natriumarme Diät bei Krankheiten des Herzens und bei Hypertonie (Einführung)</i>	5
<i>Herz und Kreislauf</i>	6
<i>Krankheiten des Herzens</i>	8
<i>Krankheiten der Gefäße und Hypertonie</i>	16
<i>Die Bedeutung des Natriums</i>	18
<i>Kochsalz- und Natriumgehalt der Nahrung</i>	23
<i>Verbotsliste für die kochsalzfreie, natriumarme Diät (Tabelle 1)</i>	26
<i>Die kochsalzfreie, natriumarme Diät</i>	27
<i>Anweisungen zur Durchführung der Diät</i>	28
<i>Vorschläge zur praktischen Ausführung der Diät</i>	32
<i>Nahrungsmittel 1. Ordnung (Tabelle 2)</i>	35
<i>Nahrungsmittel 2. Ordnung (Tabelle 3)</i>	37
<i>Gewürzliste</i>	39
<i>Wichtige Vorbemerkung</i>	41
Speisenfolgen	
I. <i>Die streng kochsalzfreie, natriumarme Kost bis 17 mval</i>	42
II. <i>Die kochsalzfreie, natriumarme Diät bis 35 mval</i>	44
<i>Rohkosttag</i>	47
<i>Rohkosttag mit Zulage</i>	47
<i>Rohkosttag mit warmer Gemüsespeise</i>	47

Rezepte

Suppen und Kältschalen	48
Mittelgerichte	49
Fleisch- und Fischspeisen	52
Gemüse	56
Gemüsesalate, Rohkost	57
Kartoffel- und Reisspeisen	59
Soßen	60
Süßspeisen	62
Kompotte	67
Brotaufstriche	67
Gebäck	68
Getränke	69
Verschiedenes	71
Schnellgerichte	72
Verzeichnis der Rezepte	75
Raum für Notizen	79