

# Obsah

Úvod 9

**ČÁST PRVNÍ:** Co Francouzi jedí 27

**Krok 1:** Zapomeňte na falešné potraviny 32

**Krok 2:** Ať vám chutná! 63

**Krok 3:** Smlsněte si (a jezte pravou čokoládu) 98

**ČÁST DRUHÁ:** Jak Francouzi jedí 113

**Krok 4:** Dávejte si s dobrým jídlem na čas 120

**Krok 5:** Plánujte přídatky 137

**Krok 6:** Nejezte a nepijte najednou 153

**Krok 7:** Jezte, co chcete (ale méně) 167

**ČÁST TŘETÍ:** Žijte život, který budete milovat 187

**Krok 8:** Vraťte se k rodinnému stolu 191

**Krok 9:** Nalezněte svůj klid 209

**Krok 10:** Nemusíte chodit do tělocvičny 231

**Dodatek I:** Menu z pravých pokrmů 249

Snadné recepty na chutná jídla 259

**Dodatek II:** Bestiář – umělé potravinové přísady 340

**Dodatek III:** Vitaminy a minerální látky v potravinách 359

Přehled literatury 365

Rejstřík 374