

Obsah

Co nám chce tato kniha dát	11
Předmluva – Ten správný čas je právě teď	13
1. Význam správné výživy	15
<i>hygiena stravování – kalorie – bílkoviny – vliv výživy na růst – druhy stravy – strava a krása</i>	
2. Proč vlastně jíme?	23
<i>zažívání – metabolismus – nenahraditelné výživné látky – zdroj kalorií ve vyvážené stravě – zásady správné výživy</i>	
3. Uhlohydráty	29
<i>denní potřeba uhlohydrátů – glukóza jako univerzální „palivo“ – rostlinná vláknina</i>	
4. Tuky	37
<i>druhy tuků – denní potřeba – cholesterol – jak snížit hladinu cholesterolu – jak používat tuky při přípravě jídel</i>	
5. Bílkoviny	47
<i>obsah bílkovin v různých potravinách – kdy zvýšit spotřebu bílkovin – kolik bílkovin vlastně potřebujeme – bílkoviny a tělesné cvičení – kombinace bílkovin</i>	
6. Vitaminy	57
<i>vitaminy A, B, C, D, E, K – jejich zdroje a funkce</i>	
7. Minerály	73
<i>vápník, fosfor, železo, jód, hořčík – jejich zdroje a funkce</i>	
8. Jasně důvody pro změnu	87
<i>kardiovaskulární choroby – cholesterol – rakovina – obezita – krevní tlak – cukrovka – osteoporóza – etické důvody: úcta k životu – důvody ekologické a ekonomické – solidarita v boji proti hladu</i>	
9. Nevýhody konzumace masa	101
<i>nadbytek tuku a cholesterolu – vliv na vznik rakoviny – nedobrý vliv parazitů – různé infekce a nákaza zvířat</i>	

10. Vyvážená strava	111
<i>„pyramida“ vyvážené stravy – správná skladba stravy – vzor denní stravy – přednosti sóji – několik kuchařských rad</i>	
11. I ztráta může být ziskem	131
<i>denní potřeba kalorií – příčiny obezity – redukční diety – jak zhubnout bezpečně – jídelníčky pro redukční dietu</i>	
12. Změna stravovacích návyků	143
<i>vychutnejte změnu – zapojení celé rodiny – test: co vím o výživě</i>	
13. Zdravá kuchyně v praxi	155
<i>princíp stravovacího režimu – aplikace stravovacího režimu – recepty</i>	
I. Chléb, pečivo, vafle	159
II. Pomazánky, pasty, másla, krémy	165
Pomazánky a másla naslano	165
Pomazánky, pasty, másla a krémy nasladko	170
III. Obilné kaše, müsli, granola, ovocné zálivky	173
IV. Koktejly a nápoje	179
V. Sýry, dresinky, pochutiny	181
VI. Saláty: zeleninové, luštěninové, rýžové, ovocné	185
VII. Polévky	189
VIII. Zeleninové příkrmy a omáčky	197
IX. Hlavní jídla s převahou obilovin a luštěnin	201
X. Hlavní jídla ze sójových a obilných výrobků	211
Jídla z tofu a okary	211
Jídla ze seitanu	219
Jídla ze suchých sójových výrobků	224
Jídla z klasa	228
XI. Hlavní jídla s převahou zeleniny a brambor	231
XII. Přílohy	243
XIII. Sladká kuchyně	247

Rejstřík ke kapitolám 1-12	257
Slovníček cizích pojmů	265