Obsah

Úvod 6

Co znamená naše kódování? 8

Jeden recept na tři způsoby 12

Jak porozumět základům 14

K čemu potřebujeme vodu? 22

Mlsat se smí 26

Stravování během celého dne 30

Pomozte si při odměřování přísad 36

Kvalitní a přírodní potraviny 40

Stravovací plány pro různé cíle 43

Jídelníček pro udržení hmotnosti 44

Jídelníček pro zdraví 47

Jídelníček pro růst svalů 50

Jídelníček pro více síly 53

Jídelníček pro týmové sporty 57

Recepty

Snídaně 60

Svačinky 102

Hlavní jídla 140

Šťávy, koktejly a smoothies 222

Rejstřík 237

Poděkování 240