

# Obsah

Úvodem	6	Snídaně a brunche	34
Paleolitická strava	8	Obědy a lehká jídla	52
Principy v praxi	10	Hlavní jídla	72
Čemu se vyhnout	14	Svačinky, laskominy a moučnický	94
Paleolitická spížirna	16	Stravovací plán a deník	112
Zdraví především	20	Paleolitická kuchyně	122
S rozmyslem	22	Při práci i zábavě	124
Stravování venku	24	Zůstaňte paleo	126
Jak zůstat ve formě	26		
Buďte aktivní!	28		
Udržte si motivaci	30		
Rozumějte zdraví	32		