

Na jídle záleží! 6

## Část 1 Co se stalo s naší stravou? 8

Jídlo, to úžasné jídlo 10

1 Tloustneme – ale kdo za to může? 13

2 Rychlejší, levnější... lepší? 16

3 Jídlo v cukru letu 20

4 Zpět k základům 24

• Dotazník: Jídlo a vy 26

## Část 2 Pět nepřátelských potravin 30

Únik ze začarovaného kruhu špatné stravy 32

1 Škodlivé tuky 34

2 Nebezpečné cukry 42

3 Výrazně přečištěné... a na hony vzdálené  
původním výpěstkům 48

4 Nadbytek přídatných látek? 64

5 Démon alkohol? 72

## Část 3 Pět přátelských potravin 80

Vítejte ve světě lahůdek 82

1 Čerstvé výpěstky – přírodní zdraví 84

2 Vlákna – víc než jen objemná hmota 92

3 Prospěšné tuky 98

4 Zdravé bílkoviny 106

5 Voda, voda a trocha vína 114

• Opomíjí něco? 120

## Část 4 Jak snadno a účinně změnit jídelníček 128

### Správné návyky 130

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1 Začínáme!                | 132 |
| 2 Nákupy na jedničku       | 138 |
| 3 Není nad domácí stravu!  | 148 |
| 4 Snídaně je základ dne    | 158 |
| 5 Zdravé svačinky          | 168 |
| 6 Pohodový oběd            | 180 |
| 7 Večeři dej nepříteli     | 190 |
| 8 Zvláštní dietní opatření | 200 |
| 9 Zhubnout jednou provždy  | 210 |

## Část 5 Jídelníček jako elixír mládí – váš průvodce 220

### Je to vaše volba – každý den! 222

|   |     |
|---|-----|
| 1 Maso a drůbež                             | 224 |
| 2 Ryby a mořské plody                       | 240 |
| 3 Ovoce a zelenina                          | 248 |
| 4 Vejce a mléčné výrobky                    | 264 |
| 5 Těstoviny, luštěniny, obiloviny a semínka | 274 |
| 6 Chléb a různé svačinky                    | 284 |
| 7 Teplé a studené nápoje                    | 292 |
| 8 Jídlo z restaurací a rychlého občerstvení | 300 |

|          |     |
|----------|-----|
| Rejstřík | 308 |
|----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| Poděkování | 320 |
|------------|-----|