

# OBSAH

---

<i>Poznámka autorů</i>	7
<i>Předmluva</i>	9
<i>Slovo autorů</i>	11

## **ČÁST 1: JÍDLO NA PRVNÍM MÍSTĚ**

Kapitola 1: Jídlo by mělo prospívat zdraví	14
Kapitola 2: Nutriční základ programu	20

## **ČÁST 2: STANDARDY DOBRÉHO JÍDLA**

Kapitola 3: Co je jídlo?	26
Kapitola 4: Závislost mozku na jídle	30
Kapitola 5: V zdravém těle zdravé hormony	42
Kapitola 6: Střeva jsou grunt	66
Kapitola 7: Zánět: Nikdo není imunní	76

## **ČÁST 3: ŠKODÍ ZDRAVÍ**

Kapitola 8: Cukr, sladidla a alkohol	90
Kapitola 9: Oleje ze semen	100
Kapitola 10: Obiloviny a luštěniny	106
Kapitola 11: Mléčné výrobky	126
Kapitola 12: Všechno se to sčítá	139

## **ČÁST 4: PODPORUJE ZDRAVÍ**

Kapitola 13: Maso, ryby a vejce	144
Kapitola 14: Zelenina a ovoce	157
Kapitola 15: Ty správné tuky	168



## **ČÁST 5: POJĎME KE STOLU!**

Kapitola 16: Plánování jídelníčku jednoduše	186
---	-----

## **ČÁST 6: WHOLE30**

Kapitola 17: Whole30: Úvod k programu	206
Kapitola 18: Whole30: Proces vyloučení	212
Kapitola 19: Whole30: Opětovné zavádění	223

## **ČÁST 7: WHOLE30 NA CELÝ ŽIVOT**

Kapitola 20: Strategie pro dlouhodobý úspěch	228
Kapitola 21: Doladění pro zvláštní skupiny	240
Kapitola 22: Doplnky zdravé stravy	254
Poznámky na závěr	263

## **PŘÍLOHA A: STRÁVNÍKOVA MAPA**

Základní recepty: Bílkoviny a zelenina	275
Základní recepty: Kari směsi a polévky	288
Závěrečné úpravy: Omáčky, koření a zálivky	291
Rychlé a snadné jídlo: Dokonalý steak	294
Rychlé a snadné jídlo: Lososové koláčky bez námahy	296
Luxusní hostina: Fantastická večeře	297

## **PŘÍLOHA B: MATERIÁLY**

Kuchyňské převody	301
Recepty pro zdravé stravování	303
Kde hledat dobré jídlo	304
Obecné materiály: Weby, knihy a filmy	307
<b>Poděkování</b>	310
<b>Doslov k českému vydání</b>	312
<b>Hlavní zdroje</b>	314
<b>Rejstřík</b>	331