

OBSAH

Elixír mládí	6
Stárnutí	8
Volné radikály a antioxidanty	10
Vitaminy	12
Další antioxidanty	17
Mastné kyseliny	19
Středomořský jídelníček	21
Návyky pro zdravý život	23
Výběr potravin	25
Ovoce	26
Suché plody	29
Zelenina	30
Obilniny	35
Luštěniny	36
Mléko, mléčné výrobky a vejce	37
Ryby a mořské plody	39
Maso	41
Ostatní potraviny	43
Dieta na zpomalení času	45
Recepty	47
Předkrmy a menší jídla	48
Hlavní jídla	80
Dezerty	100
Seznam receptů	110