

# Obsah



<b>Úvod</b> .....	9
<b>1  Co je zánět?</b> .....	12
Jak poznám, že mám v těle zánět .....	14
Objektivní hodnocení zánětu.....	15
Důležitost stravování.....	16
Bílkoviny .....	17
Tuky .....	18
Sacharidy .....	22
Vláknina.....	27
Antioxidanty .....	28
Strava na prvním místě .....	30
Potravinové alergie, intolerance a zánět .....	32
Co je potravinová alergie? .....	32
Další časté potravinové alergie.....	34
Látky v potravinách, které mohou podporovat zánět.....	35
Zdravé střevo.....	37
Střevní bariéra.....	37
Prebiotika .....	38
Probiotika .....	38
<b>2  Strava a zánět</b> .....	40
Jídlo jako informace .....	41
Zánět, vegani a vegetariáni.....	42
Strava podporující zánět .....	44
Potraviny proti zánětu.....	52
Ovoce a zelenina .....	54
Bezlepková strava.....	59
Čím sladit.....	60

Zelené potraviny, řasy a výhonky .....	62
Houby .....	63
Protizánětlivé oleje .....	64
Ořechy.....	66
Semena.....	68
Ryby .....	69
Kvalitní maso .....	71
Vývary z kostí či hub.....	72
Vejce .....	72
Luštěniny .....	73
Fermentované potraviny .....	74
Byliny a koření .....	74
Omáčky a dochucovadla.....	77
Pitný režim .....	78
Cítit se lépe.....	80
Bio potraviny.....	81
Vaření a zánět .....	84
Jezte více protizánětlivých potravin.....	86
Vhodné a nevhodné potraviny .....	88

### **3 | Recepty proti zánětu**.....92

Vzorové týdenní jídelníčky .....	94
----------------------------------	----

#### 135 originálních receptů proti zánětu

Předkrmy .....	96
Polévky .....	102
Bezmasá jídla .....	113
Přílohy.....	130
Ryby .....	134
Saláty .....	140
Maso .....	149
Sladká jídla .....	155
Pochutiny .....	165
Nápoje .....	167

### **Abecední seznam receptů**.....171

### **Použitá literatura**.....175