

Obsah

Předmluva	9	Uzeniny jsou zdrojem kvalitních bílkovin	48
Úvod	11	Ryby nejsou v jídelníčku potřeba	49
Mýty o české kuchyni	15	Veje nejsou zdravá	50
Česká kuchyně je nezdravá	15	Křepelčí vajíčka obsahují méně cholesterolu než slepičí	51
Mýty o výživě	18	Veje jsou lepší z domácích chovů než z velkochovu	52
Nezáleží na tom, co jím, většina nemocí je dědičná	18	Pověry o mléce a mléčných výrobcích	54
Prevence rakoviny	19	Mléko a mléčné výrobky nepatří do našeho jídelníčku	54
Prevence kardiovaskulárních nemocí	20	Nepijte mléko, protože žádný savec v dospělosti mléko nepije	56
Prevence osteoporózy	22	K osídlení našich střev žádoucí mikroflórou je vhodný buď jakýkoliv mléčný výrobek, nebo pouze jeden speciální výrobek	58
V těhotenství můžu jíst za dva	24	Probiotická kultura nemůže mít tak pozitivní vliv na zdraví	59
„Éčka“ škodí zdraví	27	Při alergii na kravské mléko je dobré pít mléko kozí nebo ovčí	61
Náhradní sladidla jsou nezdravá	28	Pověry o sacharidech	63
Co je zdravé, není dobré	30	Po buchtách a knedlicích se tloustne	63
Pověry o tucích	33	Těstoviny jsou dietní, tzv. light, houskové knedlíky jsou nezdravé	65
Živočišné tuky jsou nezdravé a rostlinné tuky jsou zdravé	33	Když budu jíst hodně vlákniny, nebudu mít rakovinu	67
Pro snížení spotřeby tuků vyloučíme z jídelníčku živočišné potraviny	34	Pohanka je nevěřící žena	70
Co je tučné, obsahuje i hodně cholesterolu	37	Alergie na lepek se časem upraví sama	70
Na vaření je nejlepší sádlo, na mazání na chléb margarín	39	Děti nepotřebují mlsat	72
Čokoláda obsahuje cholesterol, proto je nezdravá	41	Po medu se kazí zuby	73
Pověry o mase a vejcích	43	Pověry o luštěninách	75
Maso je nezdravé a není v jídelníčku potřeba	43	Luštěniny jsou nanejvýš pro vegetariány	75
Hovězí a vepřové maso škodí zdraví	46		
Játra a další vnitřnosti jsou jedovaté	47		

Sója je dobrá tak na krmení pro dobytek	77	Čím je v přípravku více vitamínů, tím je kvalitnější	103
Sója je geneticky upravena, a proto škodí zdraví	79	Mýty o dietách a půstech	107
Rostlinná „masa“ jsou neplnohodnotná a špatně stravitelná	79	Různé zaručené diety vedou k trvalému zhubnutí	107
Cizrna do našeho jídelníčku nepatří	81	Několikadenní hladovka očistí organizmus a dobře se tak hubne	108
Pověry o ovoci a zelenině	82	Dělená strava vede ke zhubnutí ...	109
Zelenina je jen pro králíky	82	Jednostranné diety jsou ideální na hubnutí	110
Proč bych jedl ovoce a zeleninu, stačí, když si vezmu tabletu „céčka“ ...	84	Vegetariánství je nejzdravější způsob stravování	111
Z mrkve nebo meruňek se mohou předávkovat vitamínem A	85	Pár receptů	113
Zelenina a ovoce jsou dostatečným zdrojem vápníku	85	Tvarohové pomazánky	115
Ovoce a zelenina z jiného podnebného pásu je nezdravá	86	Pomazánka z nivy	115
Pověry o nápojích	88	Ovesná kaše s ovocem	115
Stačí pít jen sklenici nápoje k hlavním jídlům	88	Plněná bageta	115
Je jedno, co piji	90	Zeleninová polévka s játrovými nočky	116
Nejlepší na pití jsou minerální vody	90	Sýrová cibulačka	116
Francouzi piji víno bez omezení, a proto jsou zdraví	91	Pečené brambory	116
Voda není dobrá, pivo je lepší	92	Brambory se žampiony na kyselo ..	117
Čaj je jen teplá voda	93	Lepenice	117
Pověry o vitamínech	95	Nastavovaná kaše	118
Je zbytečné používat vitamíny v potravních doplňcích, úplně stačí ty z potravy	95	Pohanková kaše s cibulkou	118
<i>Test: Jak jste na tom s vitamíny a minerály?</i>	97	Kuba z pohanky	118
Vitamíny z tablet jsou neúčinné ...	100	Rychlá cizrna	119
Je úplně jedno, jak užívám vitamíny	101	Čočka se zeleninou	119
Je jedno, které vitamíny si koupím, důležitá je cena přípravku	102	Fazole se smetanou	119
		Brokolice v palačinkovém těstě ...	120
		Lilek s těstovinami	120
		Těstoviny se zeleninou	120
		Těstoviny s nivou	121
		Pohanková rýže	121
		Rýže se zeleninou	121

Plov	122	Libanonský petrželový salát	125
Pikantní králik	122	Bylinková majonéza	125
Zapečené rybí filé	122	Ovocný salát	126
Rybí filé s jogurtem	123	Ovocný dort	126
Mušle v pikantní omáčce	123	Jáhlový nákyp	126
Závitky s nivou	123	Misto závěru	129
Zeláky	124	Použitá literatura	132
Čínské zelí s pomerančem	124		
Červená řepa s česnekem	124		
Zelný salát	125		

