

# Obsah

Předmluva	7
Změněné životní a jídelní návyky	9
Život v „zemi hojnosti“	11
Jste spokojeni s vlastním tělem?	12
Normální tělesná váha	15
Diety jako iniciátorky poruch jídelních návyků	17
Žít zdravě a s požitkem	19
Hayova dělená strava	22
Zásady Hayovy dělené stravy	23
Proč je dělení důležité?	25
Hospodaření s kyselinami a zásadami	27
Rady k Hayově dělené stravě	29
Vysvětlivky k radám	30
Potraviny	36
Tuky	46
Mléko a mléčné výrobky	49
Nápoje	51
Balastní látky	54
Naučte se rozhodovat sami o sobě	57
Praktické užívání dělené stravy	59
Stravování mimo domov	62
Pracovní obědy, obědy v restauraci	64
Tabulka potravin dělené stravy	66
Vysvětlivky k snídaním, obědům a večeřím	71
Snídaně	74
Klasické müsli dělené stravy	76
Müsli s obilovinami	81
Obložené chleby a pečivo na cestu nebo k snídani	84
Rady k přípravě salátů, případně čerstvé stravy	89
Salátové zálivky ke všem pokrmům - kombinovatelné a do zásoby	91
Saláty k sacharidovým pokrmům	92

Saláty ze zelenin a z potravin s obsahem sacharidů . . . . .	99
Teplé sacharidové pokrmy . . . . .	105
Saláty k bílkovinným pokrmům . . . . .	116
Bílkovinné saláty, které si můžeme s sebou vzít do zaměstnání jako hlavní pokrm . . . . .	122
Teplé bílkovinné pokrmy . . . . .	126
Návrhy na svačiny . . . . .	135
Závěr . . . . .	136
Vysvětlivky . . . . .	138
Seznam receptů podle tematických skupin . . . . .	140
Rejstřík . . . . .	145