
| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Předmluva | 5 |
| Úvod | 6 |
| Počátky dělené stravy podle dr. Haye | 6 |
| Základy dělené stravy | 7 |
| Co je to dělená strava? | 8 |
| Základní princip: oddělení bílkovin a uhlohydrátů | 8 |
| Rozdílné trávení uhlohydrátů a bílkovin | 8 |
| Význam zásadito-kyselá rovnováhy | 11 |
| Kombinace plnohodnotné a dělené stravy | 13 |
| Správný výběr potravin | 14 |
| Působení dělené stravy na dobré zdraví a celkový zdravotní stav | 14 |
| Hubneme s dělenou stravou | 15 |
| Tipy k úspěšnému zhubnutí | 16 |
| Co můžete ještě pro své zdraví udělat? | 17 |
| Přechod na zdravou stravu v praxi | 18 |
| Dělená strava na pracovišti | 19 |
| Rozdělení stravy | 20 |
| Zařazení potravin | 21 |
| Naplánování množství | 21 |
| Změna stravování | 23 |
| Přehled: pravidla dělené stravy | 24 |

OBSAH

| | |
|-------------------------------------------|-----|
| Inspirace na snídani | 27 |
| Předkrmy | 34 |
| Saláty | 40 |
| Polévky | 62 |
| Studené a teplé svačiny | 74 |
| Bílkovinná hlavní jídla | 82 |
| Uhlohydrátová hlavní jídla | 107 |
| Dezerty a drinky | 137 |
| Pečeme podle pravidel dělené stravy | 148 |
| Rozdělení potravin do jednotlivých skupin | 157 |
| Rejstřík | 163 |