

OBSAH

- Úvod **7**
- O autorech **8**
- Jihoafrický experiment **10**
- Kdy jste si naposledy dali bambus? **13**
- Krátká historie lidského stravování **14**
- První velká stravovací katastrofa **14**
- Druhá rána do žeber **17**
- Třetí rána pod pás **18**
- Původ Bantingu **19**
- Sacharidy, díky za nic **21**
- V jádru problému **24**
- Manifest Bantingu **26**
- Co pro vás udělá Banting? **27**
- Vysvětlení Bantingu **30**
- A teď k tomu dobrému **56**
- Začátečnický balíček Bantingu **58**
- Snídaně **92**
- Vepřové, jehněčí a hovězí **116**
- Drůbež **158**
- Ryby a plody moře **184**
- Přílohy a saláty **216**
- Vědecké zdůvodnění Bantingu **246**
- Bibliografie **292**
- Rejstřík **296**
- Převodní tabulky **304**