



<b>Předmluva</b>	<b>3</b>
<b>Dělená strava: Tak to funguje</b>	<b>4</b>
Co je dělená strava?	5
Dělená strava podle dr. Haye	5
Proč je dělená strava zdravá?	6
Klíčová úloha inzulínu	6
Rovnováha kyselin a zásad	8
Každodenní zdraví	9
Kombinační plán	10
<b>Recepty: Kombinujte sami!</b>	<b>14</b>
Jak správně kombinovat	15
Princip vyhledávání	15
<b>Recepty v horní části</b>	
	
	
<b>Recepty v dolní části</b>	
<b>Neutrální pokrmy</b> ®	<b>17</b>
Plánujte si stravu	128
Snídaně a občerstvení	129
Polévky	133
<b>Týdenní plán</b>	<b>136</b>
<b>Plánujte množství potravin</b>	<b>138</b>
Kontakt na autorku	140
Rejstřík	141