

# Obsah

- 6 Zažívání – cesta ke zdraví
- 11 Problémy zažívacího traktu a jejich řešení
- 20 Plán v pěti krocích pro zdravá střeva
- 28 Jak plán dodržovat
- 34 Ukázkový plán v pěti krocích
- 39 Základní recepty
- 58 Džusy, smoothie a snídaně
- 84 Lehké obědy a večeře
- 110 Hlavní chody
- 138 Dezerty, sladkosti a svačinky
- 170 Rejstřík

## 5 KROKŮ symboly:

- REM** Odstranit
- REPL** Nahradit
- REPO** Obnovit
- REPA** Opravit
- REB** Nastavit rovnováhu

## JÍDELNÍČEK symboly:

- M** Bez mléčných výrobků
- F** Dieta low FODMAP
- L** Bez lepku
- OB** Bez obilovin
- P** Paleo dieta
- C** Bez přidaných cukrů
- SD** Speciální sacharidová dieta (SCD)
- V** Vhodné pro vegetariány
- VE** Vhodné pro vegany

