

Předmluva _____	6
Koncepce Hayovy kombinované stravy _____	8
Nesmíte hladovět! _____	9
Látková výměna v našem těle _____	9
Plnohodnotná kombinovaná strava _____	11
Oleje a tuky _____	12
Význam vepřového masa v naší výživě _____	13
Začínáme hubnout _____	14
Rozdělení potravin _____	16
Rozvrh denního jídelníčku _____	18
Jak kombinovat stravu _____	20
Rady ke zhubnutí _____	21
Jídelníček na týden _____	22
Jak se zachovat v restauracích, v závodních jídelnách a na cestách _____	24
Teplá i studená jídla s sebou _____	25
Grilování _____	25
Stravování na dovolené _____	26
Rady pro vaření _____	26
10 důležitých zásad pro hubnutí _____	27
Pestrý receptář _____	29
Kombinovat stravu je tak snadné _____	30
Pestré snídaně _____	36
Lehké přesnídávky _____	39
Chutné polévky _____	52
Hlavní jídla bílkovinná _____	55
Hlavní jídla uhlohydrátová _____	69
Čerstvé saláty a omáčky _____	88
Věcný rejstřík _____	95
Abecední seznam předpisů _____	96