

OBSAH

Fascinujúca univerzálnosť zdravej výživy

Fascinujúca univerzálnosť zdravej výživy 11
Desatoro prevencie 12 Najdrahšie je byť chorý
26 Výživové pyramídy 32

Podľa

so mnou

Podľa so mnou | 7 |

Správne delený

tanier

Správne delený tanier 37

Potrava ako zdroj energie 38 Bielkoviny/Proteíny |
45 Mlieko 48 Vajcia 60 Tuky/Lipidy 57 Mäso
64 Ryby 71 Cukry/Sacharidy 76 Vláknina
79 Probiotiká 81 Náhradné sladidlá 86 Zelené
potraviny 90 Obilniny 93 Chlieb a pečivo 95
Cereálie 100 Strukoviny 105 Zelenina 112
Ovocie 116 Fytochemikálie 118 Šťavy 120
Sušené ovocie 122 Pitný režim 124 Káva 129

Mýty o stravovaní

Mýty o stravovaní 135

Desať najrozšírejších mýtov 136 Črevná sprcha 140 Jamná detoxikácia 141 Človek, ktorý športuje, chudne 142

Zdravé a nezdravé trávenie

Zdravé a nezdravé trávenie 145

Zložitý systém trávenia 146 Nafukovanie/Plynatosť čriev 148 Zápcha 150 Pálenie záhy 153
Prevenca rakoviny hrubého čreva a konečníka 156
Podvýživa - stále aktuálna 160

Jedálne lístky na inšpiráciu

Jedálne lístky na inšpiráciu 163

Naučte sa čítať obaly potravín 164 Raňajky 165
Desiata a olovrant 168 Kuchynia tradičná versus zdravá 171 Husacie hody 174 Vianoce a Veľká Noc 175 Redukčné jedálne lístky 177 Príprava jedla 180 V reštaurácii a na dovolenke 186
Alternatívne formy výživy - pozitíva a riziká 188

Ako chudne doktor

Ako chudne doktor 196