

# Obsah

Zásada výživy . . . . .	7
Kdy jísti a kolik jísti? . . . . .	12
Kolik a kdy jedí Slováci . . . . .	17
Kolik a kdy jedí různé národové . . . . .	21
Trochu historie . . . . .	25
Sestavujte správně jídla! . . . . .	30
Jak jísti? . . . . .	34
Jezte pravidelně . . . . .	39
Masa . . . . .	45
Luštěniny . . . . .	51
Vejde . . . . .	56
Mléko a sýry . . . . .	60
Moučníky - uhlovodany . . . . .	65
Zeleniny . . . . .	70
Ovoce , . . . . .	75
Houby , . . . . .	80
Ořechy , . . . . .	83
Tuky v životosprávě . . . . .	87
Mechanismus výživy . . . . .	90
Solit či nesolit? . . . . .	95
Zásadotvorné prvky v lidském těle . . . . .	97
Vápník v lidském těle . . . . .	99
Železo v životosprávě . . . . .	101
Kyseliny v účinku na člověka . . . . .	104
Výživa a smysly . . . . .	108
Vhodné sestavy jídel . . . . .	113
Rozdělení jídel . . . . .	118
Doslov . . . . .	119
Místo bibliografie . . . . .	120