

obsah

Věnování a poděkování	4
Předmluva	5
Jak se může ADHD projevit	6
Jak se může ADD projevit	7
Souvislost mezi výživou a mozkovou funkcí	8
Vliv výživy	11
Výživné látky	12
Cukr – sacharidy – glykemický index	13
Diety pro zlepšení chování	15
Nesnášenlivost potravin	17
Tipy pro zahájení změn ve výživě	19
Jak na to	20
Přehled doporučených ingrediencí	22
2týdenní plán	24

recepty

26

Pomazánky na chléb, lehké polévky, salátové zálivky, svačinky	26
Vegetariánská hlavní jídla a přílohy	35
Pokrm s masem nebo rybou	62
Ovocné šťávy, dezerty, kompoty	74
Chléb, základní recept na těsto, sladké pečivo	82
Autorka	94
Rejstřík	95

