

<b>O autorech</b> .....	5
<b>Řekli o knize</b> .....	6
<b>Předmluva</b> .....	7
<b>Úvod</b> .....	9
Jak nepodlehout hubnoucí džungli .....	9
Pohodová změna životního stylu .....	9
Vezměte odpovědnost za život do svých rukou .....	10
Radikální diety nevedou k trvalému cíli .....	11
Dieta šitá na míru? .....	12
Výživa – pilíř zdraví .....	13
Výživa – nejdůležitější faktor ovlivňující zdraví .....	13
Zdravotní rizika vyplývající z výživy .....	15
Výživová doporučení .....	18
Strava jako lék .....	18
Základní živiny .....	18
Tři typy výživových doporučení .....	19
Teorie nutná k práci s knihou .....	22
Množství přijatého jídla .....	22
Teoretické nastavení energetického příjmu .....	23
Proč je tak těžké převést teorii do praxe? .....	24

## Část první

<b>Nakupujeme s rozumem</b> .....	27
Značení potravin .....	27
Neblouděte v reklamní džungli .....	27
Naučte se číst obaly .....	27
Označování výživové hodnoty .....	28
Snaha o zjednodušení značení potravin .....	29
GDA .....	29
Vím, co jím .....	31
Potravinové skupiny .....	31
1. Maso, drůbež, uzeniny, ryby a rybí výrobky .....	33
2. Vejce a výrobky z vajec .....	46
3. Mléko a mléčné výrobky, rostlinné nápoje (rostlinná „mléka“) .....	52
4. Sýry .....	65

5. Alternativy masa a dalších živočišných výrobků .....	76
6. Tuky .....	79
7. Obiloviny, mouka, cereální výrobky .....	90
8. Chléb, pečivo, jemné pečivo (sladké), křehké chleby, pufované výrobky .....	96
9. Ovoce .....	106
10. Zelenina .....	114
11. Luštěniny .....	126
12. Houby .....	133
13. Ořechy, semena .....	135
14. Sladkosti, slané výrobky .....	139
15. Zmrzlina – mražené krémy .....	151
16. Nápoje .....	156
17. Přílohy .....	171
18. Ochucovadla .....	179
19. Sladidla .....	183
Slovníček pojmů .....	189
Společnosti, kterým můžete věřit .....	193

## část druhá

<b>Vaříme s chutí</b> .....	195
Celodenní jídelníček jako puzzle .....	195
Jak si sestavit celodenní jídelníček .....	195
Teorie k receptové části .....	196
Hotové pokrmy .....	197
Praktický návod k receptové části .....	198
Přehled všech receptů .....	201
Recepty .....	202–277
Seznam receptů .....	278

## část třetí

<b>Porce právě pro vás</b> .....	279
Příklady snídaní, svačín a studených hlavních pokrmů .....	295