

Obsah

Rejstřík receptů podle čísla.....	7
-----------------------------------	---

I. ÚVODNÍ ČÁST

1 ÚVOD	13
1.1 Obezita.....	13
1.2 Metabolický syndrom	14
1.3 Diabetes 2. typu	15
1.4 Od obezity k diabetu 2. typu	17
2 HLEDÁME ÚČINNOU DIETU PROTI ZLOVĚSTNÉMU OKTETU.....	18
2.1 Kalorická restrikce.....	19
2.2 Snížení příjmu saturevaných (nasycených) mastných kyselin.....	19
2.3 Polynenasycené mastné kyseliny	20
2.4 Mononenasycené mastné kyseliny	20
2.5 Trans-nenasycené mastné kyseliny.....	21
2.6 Nízký glykemický index.....	21
2.7 Zvýšený příjem vlákniny	21
2.8 Vitaminy a minerály	22
2.9 Co se svým jídelníčkem udělat?.....	23
3 VEGETARIÁNSKÁ STRAVA.....	24
3.1 Zdravotní účinky vegetariánské stravy	25
3.2 Srovnání vegetariánských diet.....	31
3.3 Mechanismy účinku	32
3.4 Mýty o vegetariánství	38
3.5 Možné problémy	43
3.6 Sedm nejčastějších chyb při vegetariánském stravování	44
3.7 Oficiální stanovisko odborných společností	45
3.8 Osobní zkušenosti s vegetariánskou stravou.....	46

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1	PRAKTICKÉ POZNÁMKY K REDUKČNÍMU REŽIMU	52
1.1	Zdravé hubnutí	52
1.2	Jak si osvojit zdravější stravu a vydržet při ní	52
1.3	Kolikrát denně jíst	54
1.4	Pitný režim	54
1.5	Cukr a náhradní sladidla	56
2	PRAKTICKÉ INFORMACE K POTRAVINÁM	57
2.1	Jak nakupovat potraviny	57
2.2	Suroviny, které je dobré mít doma	58
	Literatura	71
	Informace a odkazy	72
	VZOROVÝ 7DENNÍ JÍDELNÍČEK	73

III. RECEPTY

Polévky	89
Hlavní jídla ze zeleniny	123
Hlavní jídla z luštěnin	149
Hlavní jídla z obilovin	167
Hlavní jídla z brambor	199
Saláty	215
Mezinárodní kuchyně	259
Pečivo	277
Pomazánky	287
Sladká jídla a dezerty	295
10 TIPŮ, JAK SE ODMĚNIT A DOSTAT SE DO POHODY JINAK NEŽ JÍDLEM	319
Rejstřík receptů podle kapitol	321
Rejstřík receptů podle abecedy	324