

Obsah

Předmluva / 7

Výživa z pohledu nutričního terapeuta / 9

Kouzelná moc potravin / 10

Sacharidy / 10

Bílkoviny / 14

Tuky / 17

Vitaminy a minerální látky / 21

Voda / 22

Rychlé shrnutí kapitoly / 24

Zastávka č. 1 - ÚSTNÍ DUTINA / 25

Zastávka č. 2 - HLTAŇ A JÍCEN / 28

Zastávka č. 3 - ŽALUDEK / 29

Zastávka č. 4 - TENKÉ STŘEVO / 31

Zastávka č. 5 - TLUSTÉ STŘEVO / 33

Interview se střevním mikrobiomem / 34

Zastávka č. 6 - KONEČNÁ - Vystupovat! / 37

Vítejte v říši superpotravin / 39

O jakou říši se jedná? / 39

Bobule, kam se podíváš / 40

Modré bobule z hvězd / 40

Sibiřský zázrak v kosmu / 44

Božský plod / 47

Červené diamanty / 50

Ostatní „super“ bobule / 54

V hlavní roli zelenina / 54

Odpuzovač vampýrů / 54

Krása Afrodity / 58

Potravina námořníků / 61

Ostatní „super“ zelenina / 64

Království obilovin / 65

Pokrm bohů a barbarů / 65

Matka zrn / 69	
Ostatní „super“ obiloviny, i ty pseudo / 71	
Je libo něco z exotiky? / 73	
Krev nesmrtelnosti / 73	
Aztécké varle / 75	
Zázračný kořen přírody / 78	
Ostatní „super“ exotika / 81	
Ořechy jako slabost všech / 81	
Moudrost Keltů / 81	
Ostatní „super“ ořechy / 85	
Není semínko jako semínko / 85	
Mravenci mezi semínky / 85	
Ostatní „super“ semínka / 88	
Poklady z lesa / 90	
Pochutina Vikingů / 90	
Zimní „masožravá“ královna / 93	
Voňavý elixír života / 95	
Klenoty pro každý den / 97	
Leonardova ingredience / 97	
Johannčino trápení / 100	
Z teorie do praxe / 103	
Slož si svou „superduhu“ / 103	
Vzorové jídelníčky aneb pojd'me nejen dětem příkladem / 106	
Mýty o superpotravinách / 111	
Slovo závěrem / 117	
Příloha č. 1 / 119	
Příloha č. 2 / 125	
Slovníček pojmů a zkratek / 127	
Slovo o autorce / 129	
Použitá literatura / 131	

ISBN 978-80-271-1906-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-1903-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-1201-2 (print)