

Obsah

	Úvod	7
KAPITOLA 1	Základy protizánětlivé stravy	9
KAPITOLA 2	Snídaně	17
KAPITOLA 3	Dipy, pomazánky a svačinky	35
KAPITOLA 4	Těstoviny a obiloviny	49
KAPITOLA 5	Drůbeží a vepřové maso	67
KAPITOLA 6	Hovězí maso	88
KAPITOLA 7	Ryby a mořské plody	103
KAPITOLA 8	Bezmasá jídla a přílohy	117
KAPITOLA 9	Nápoje	137
KAPITOLA 10	Dezerty	151
	Poděkování	170
	O autorce	171
	Rejstřík	172