

OBSAH

Úvod	6	Mléčné výrobky a vajíčka	156
Co znamená výživa?	6		
Středomořská kuchyně	8	Bylinky, koření, octy a tuky	168
Bezmasá strava	9	Koření	177
Makrobiotická strava	10	Octy	184
Dělená strava	11	Tuky a oleje	187
Omezená strava	12		
Rekonvalescenční strava	14	Sladkosti a nápoje	196
		Nápoje	204
Ovoce	16	Voda	207
Citrusové plody	23	Alkohol	212
Lesní plody	28		
Tropické ovoce	36	Vitaminy a minerály	215
Sušené ovoce	44		
		Přehled dvaceti nejzdravějších potravin	220
Zelenina	50	Rejstřík	222
Kořenová zelenina	52		
Měkké plody	62		
Cibule, pórek a česnek	67		
Brukvovité	74		
Salátová zelenina	83		
Jedlé chaluhy	90		
Houby a středomořská zelenina	93		
Ořechy, semena a luštěniny	100		
Luštěniny	107		
Maso, ryby a mořští živočichové	116		
Drůbež	124		
Zvěřina a lovné ptactvo	127		
Ryby a mořští živočichové	131		
Potraviny s vysokým obsahem škrobu	136		
Obilniny	142		

