

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
KDO JE TEREZA BROSCHOVÁ	9
PÁR SLOV NA ÚVOD	13
1. ZMĚNA JE ŽIVOT	17
2. CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SLOŽKÁCH POTRAVY	21
Makroživiny	21
Mikroživiny	28
3. FUNGOVÁNÍ NA CUKR, NEBO NA TUK?	29
Problémy se sacharidovým metabolismem	31
Výhody tukového metabolismu	35
4. PRINCIPY PALEO STRAVY	37
Historie životního stylu paleo	37
Principy paleo stravování	38
Co omezit, nebo úplně vyloučit z jídelníčku	41
Kvalita jídla je zásadní	49
Benefity, které přinese paleo jídelníček vašim dětem	52
5. CO V DĚTSKÉM JÍDELNÍČKU NESMÍ CHYBĚT	55
Zdravé tuky	55
Zelenina	59
Bílkoviny	60
Ovoce	63
Doporučená sladidla	64
Jsou nutné doplňky stravy?	65
6. JAK SNADNO OBMĚNIT JÍDELNÍČEK	69
Tuky	70
Maso	71
Zelenina aneb Jak z oblohy udělat přílohu	79
Polévky	86
Snídaně	87
Ovocné svačinky a jiné mlsání	92
Čím si jídlo dochutit	98
Ořechy a semena	99

Co pít	99
Jak do dětí dostat více zeleniny	100
Jak si ušetřit práci při vaření	100
Kde ušetřit peníze	101
7. VŠE KOLEM JÍDLA	111
Cukrová chřipka	111
Přechod na paleo se staršími dětmi	112
Příprava jídla s dětmi	112
Jak často jíst	113
Jídlo v zajetí emocí	114
Sociální aspekty jídla	114
Jídlo mimo domov	116
Školka a škola	116
Návštěvy	116
8. ZDRAVÉ, NEBO NEMOCNÉ DÍTĚ?	119
Geny, nebo vliv prostředí? Kdo za to může?	120
Mikrobiota	120
Chronický zánět	123
Protizánětlivá strava	123
Strašáky dnešní doby	123
Jak zjistit, s čím má dítě problém	125
Léčivé diety	125
GAPS dieta	129
9. PALEO NENÍ JEN O JÍDLE	131
10. ROZHOVORY	133
MUDr. Ludmila Eleková	133
Jana Dell Plotnářková	139
Hana Štipák	142
Michaela Hejlová Barlatovová	147
DOSLOV	151
KAM A KE KOMU PRO INSPIRACI	153
CITACE A POZNÁMKY	157