

Obsah

Krátký přehled McDougallova plánu	9
Úvod	11
Kapitola 1	
Tváří v tvář faktům	13
Kapitola 2	
Jak se cítit a vypadat lépe	21
Kapitola 3	
Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete hladovět!	29
Kapitola 4	
Maso, drůbež, ryby – chyby, chyby, chyby	45
Kapitola 5	
Mléčné výrobky, vejce a lidské zdraví	55
Kapitola 6	
Zdravá strava neobsahuje cholesterol	67
Kapitola 7	
Zdravá strava vylučuje většinu tuků	77
Kapitola 8	
Čím jsou vinny bílkoviny	93

Kapitola 9	
„Cukry“ ano, cukry ne	107
Kapitola 10	
Jak předcházet zdravou stravou rakovině	125
Kapitola 11	
Umělé přísady aneb Sůl nad zlato	137
Kapitola 12	
Jak se vypořádat s potravinovými alergiemi	147
Kapitola 13	
Zdravá strava pro děti a těhotné ženy	155
Kapitola 14	
Klíčem ke zdraví je dobře se o sebe starat	163
Kapitola 15	
Jak začít se zdravou stravou	179
Kapitola 16	
Příprava kuchyně	203
Kapitola 17	
Jak dosáhnout se zdravou stravou úspěchu	219
Kapitola 18	
Stravování mimo domov a další zvláštní příležitosti	237
Kapitola 19	
Příprava zdravé stravy	243
Recepty	253
Příloha	327
Odkazy na literaturu	335