

OBSAH

ÚVOD	2
Jak na to?	3
Jak velká je porce aneb kolik si toho naložit?	4
Každé denní jídlo skládejte ze všech pater pyramidy	5
Kolik porcí máte na talíři?	6 - 7
Patra potravinové pyramidy	8 - 11
1. patro / 2. patro / 3. patro / 4. patro	
Pitný režim	12
Nezapomínejte na vlákninu	13
Doplňky stravy	14
10 + 1 na závěr	15 - 17
Základní živiny	18
Vitaminy	19
Minerální látky, stopové prvky	20