

Obsah

Úvod	7
Kapitola 1	
Zvyšujeme podíl omega-3 mastných kyselín	24
Kapitola 2	
Obohacujeme se o antioxidanty	55
Kapitola 3	
Zázrak jménem vláknina	86
Kapitola 4	
Měníme energetickou nerovnováhu	118
Kapitola 5	
Poznáváme cukry	153
Poděkování	184
Autorky	185
Rejstřík	186