

<u>Předmluva</u>	11
<u>Trocha historie</u>	13
<u>Porovnání s ostatní výživou</u>	15
<u>Podstata dělení stravy</u>	19
Skupina uhlohydrátů, tj. cukrů	22
Skupina proteinů, tj. bílkovin	23
Neutrální skupina	24
<u>Tab. 1 Neutrální potraviny</u>	25
<u>Tab. 2 Potraviny s vysokým obsahem uhlohydrátů</u>	26
<u>Tab. 3 Nedoporučované potraviny s obsahem uhlohydrátů</u>	27
<u>Tab. 4 Potraviny s vysokým obsahem bílkovin</u>	27
<u>Nejdůležitější minerální látky – hořčík</u>	30
<u>Nejdůležitější minerální látky – vápník</u>	32
<u>Nejdůležitější minerální látky – draslík</u>	33
<u>Nejdůležitější minerální látky – zinek</u>	35

<u>Nejdůležitější minerální látky – železo</u>	37
<u>Tab. 5 Obsah cholesterolu v některých zákl. potravinách</u>	38
<u>Tab. 6 Glykemický index základních potravin</u>	39
<u>Tab. 7 Kvalita proteinů je v jejich stravitelnosti</u>	41
<u>Tab. 8 Obsah tuku v potravinách</u>	42
<u>Dělená strava a vrcholový sport</u>	45
<u>Ukázka výživového postupu ve vrcholovém sportu</u>	48
<u>Dělená strava + nemoc</u>	52
<u>Dělená strava + stáří</u>	57
<u>Dělená strava + těhotenství + děti</u>	59
<u>Oponování dělené stravě</u>	62
<u>Dělená strava v praktickém životě</u>	65
RECEPTY	70
<u>Sacharidové recepty ve sportu</u>	72
<u>Sacharidové recepty pro těhotné ženy a pro děti</u>	73
<u>Sacharidové recepty v nemoci</u>	75

Sacharidové recepty ve stáří	77
Bílkovinové recepty ve sportu	79
Bílkovinové recepty pro těhotné ženy a pro děti	81
Bílkovinové recepty ve stáří	83
Bílkovinové recepty v nemoci	85
Znamé osobnosti a jejich zkušenosti s dělenou stravou	87
Autorovo slovo závěrem	111
Doslov (Petr Fořt)	112
Použitá literatura	130