

A DORLING KINDERSLEY B
London, New York, Melbourne
Munich, Delhi

See DK complete catalogue at
www.dk.com

Ian Marber, MBANT, Dip ION
The Food Doctor Diet

First published in Great Britain in 2003
by Dorling Kindersley Limited
80 Strand, London WC2R 0RL
A Penguin Company

Copyright © 2003 by Dorling Kindersley
Limited, London
Text copyright © 2003 by Ian Marber
Translation © 2005 by Blanka Brabcová
Czech edition © 2005 by Euromedia Group, k. s.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této
knihy nesmí být bez písemného svolení
vlastníka autorských práv rozmnožována,
uložena ve vyhledávacím systému ani
přenášena v jakékoli formě nebo jakýmikoliv
elektronickými, mechanickými, fotografickými
či záznamovými prostředky.

Upozornění

Sedmidenní dietu zásadně nedoporučuji
těhotným ženám a dospívajícím dívkám
a chlapcům mladším 16 let včetně. Lidé
s oslabeným zdravím by se před
nasazením diety měli poradit s lékařem.

Z anglického originálu The Food Doctor Diet
(Dorling Kindersley Limited, London 2003)
přeložila Blanka Brabcová
Redigovala Lucie Bednářová
Odpovědná redaktorka Květuše Hrachová
Technická redaktorka Martina Adlová
Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar v Praze
v roce 2005 jako svou 3044. publikaci
Počet stran 144
Vydání první
Sazbu zhotovil Typograf, s. r. o.
Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

ISBN 80-249-0575-2
www.euromedia.cz
www.knizniweb.cz

Městská knihovna
knih. 1 odd. 1
P 8399
P3bla ex. 1



Obsah

6 Úvodem

Sedmidenní redukční dieta

- 16 Předběžná příprava
- 18 Co nakoupit
- 20 Změny stravovacích návyků
- 22 Polévka je grunt
- 24 Sedmidenní rozvrh

Celoživotní program

- 40 Zdravá výživa
- 42 Nakupujte s rozumem
- 44 Kuchařské okénko

Deset zásad

- 46 Jezte bílkoviny doplněné polysacharidy
- 54 Dostatečně pijte
- 56 Jezte rozmanitě
- 60 Energii dobíjejte průběžně
- 62 Snídejte
- 64 Vyvarujte se cukru
- 66 Pravidelně cvičte
- 68 Dodržujte pravidlo 80:20
- 70 Na jídlo si udělejte čas
- 72 Tuk odbourávejte tukem

74	Plán jídelníčku
76	Snídaně
80	Svačiny
84	Oběd
88	Večeře
92	Výjimečné události
96	Kvíz ze zdravé výživy

Recepty

106	Tipy na snídaně
110	Tipy na obědy či večeře
118	Tipy na obědy
124	Tipy na večeře
134	Tipy na svačiny
138	Slovníček
140	Rejstřík
144	O autorovi
	O klinice FOOD DOCTOR
	Poděkování

