

OBSAH

ÚVOD	4
CO JE TAK ŠPATNÉHO NA CUKRU?	8
ČASTÉ OTÁZKY O CUKRU	24
CO SE DOČTETE NA ETIKETÁCH POTRAVIN	38
TECHNIKY, JAK ZVLÁDNOUT CHUŤ NA SLADKÉ	46
PŘEKONÁNÍ ZLOZVYKŮ	59
DEN (TÉMĚŘ) BEZ CUKRU	80
ZÁVĚR	126