

---

# OBSAH

Slovo úvodem.....3

## ČÁST 1

### DĚLENÁ STRAVA V KOSTCE

Historie dělené stravy .....	4
Cesta ke zdravé výživě .....	4
Tři pilíře dělené stravy .....	4
Kritické připomínky ke konceptu dělené stravy	
Dr. Haye .....	6
Plán dělení potravin podle Dr. Haye .....	8
Plán určování množství podle Dr. Haye .....	12

## ČÁST 2

### PŘEHLED POTRAVIN

Tabulky potravin:	
Energetická hodnota vybraných potravin a skupiny dělené stravy .....	14
Kombinační tabulky:	
Jak si jídlo správně sestavit .....	34

## ČÁST 3

### V RESTAURACI

Stravování mimo domov podle pravidel dělené stravy .....	47
Tabulky:	
Pokrmý v restauracích a podnicích fast-food .....	48

---

Z německého originálu Trennkost (Gräfe und Unzer GmbH, München 1998)

přeložila Jarmila Doubravová

Redigovala Vlasta Kohoutová

Obálku navrhla Viera Fabianová

Ilustrace zhotovil Martin Scharf

Technická redaktorka Helena Illíková

Vydalo nakladatelství Ikar Praha, a. s., v roce 1999 jako svou 593. publikaci

Vydání první

Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava

Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

TS 08

ISBN 80-7202-456-6

---