



Obsah

Úvod

Předmluva	6
Vysněná postava	6
Změnit způsob života	6
Radost z jídla	7
Ono „jisté cosi“	7

Dělená strava podle dr. Haye	8
Filozofie dělené stravy podle dr. Haye	8
Dělení potravin	8
Rovnováha kyselin a zásad	9
<i>Potraviny tvořící kyseliny</i>	9
<i>Co ještě vede k vytváření kyselin</i>	10
<i>Vyrovnání rovnováhy kyselin a zásad</i>	10
<i>Optimální složení stravy</i>	10
Plnohodnotná výživa	10
<i>Přírodní potraviny</i>	10
<i>Návyk na plnohodnotnou stravu</i>	11

PLÁN DĚLENÍ	12
Skupina bílkovin	13
Neutrální skupina	14
Skupina polysacharidů	15

ROZPIS MNOŽSTVÍ	16
Přechod na dělenou stravu	18
<i>Zeleninový a salátový den</i>	18
<i>Ovocný den</i>	18
<i>Den pro nápoj z brambor</i>	18
<i>Bramborovo-zeleninový polévkový den</i>	18

Dělená strava – vstupní týden	19
--------------------------------------	----

Týdenní plán	20
---------------------	----

Hubnout s dělenou stravou	22
Důvody pro nadváhu	22
<i>Hektický způsob života</i>	22
<i>Přetěžování slinivky</i>	22
<i>Příliš málo ovoce a zeleniny</i>	22
<i>Také duše potřebuje pomoc</i>	22
<i>Oblíbená jídla tělnatých</i>	23
Shazovat váhu – proč je to tak těžké?	23
První krok	24
Mentální příprava	24
Nejlepší tipy ke zdravému hubnutí	25
Krise při hubnutí	26
<i>Může být jídlo hřích?</i>	26
<i>Nesahejte po hvězdách</i>	26



FIT DÍKY SPORTOVNÍM AKTIVITÁM	27
Následky nedostatku pohybu	27
Pohybovat se s radostí	27

DĚLENÁ STRAVA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	28
Dělená strava v rodině	28
<i>Úspěšný přechod na jiný způsob stravování</i>	28
<i>Jídlo pro ty, kdo nejedí dělenou stravu</i>	28
Den s dělenou stravou	28
<i>Dobry začátek</i>	28
<i>Mezitím něco lehkého</i>	28
<i>Nová energie k obědu</i>	29
<i>Rychlé doplnění síly odpoledne</i>	29
<i>Harmonická strava na konci dne</i>	29
Praktické tipy pro všední den	29
Dělená strava pro zaměstnané	30
Dělená strava v restauraci	31
Dělená strava na dovolené	31
Dělená strava pro hosty	31

POKYNY K ČÁSTI S RECEPTY	
Instrukce k receptům	32
Základní pokyny k jednotlivým potravinám	32

Část s recepty

Rafinované nápady na recepty	34
---	----

NÁMĚTY NA SNÍDANI	36
ŠVAČINY	44
JÍDLA S SEBOU	58
MALÁ JÍDLA	78
HLAVNÍ JÍDLA	100

Dodatek

Rejstřík	140
Abecední seznam receptů	140
Seznam receptů podle rubrik	142