

# Obsah

<b>Předmluva</b>	6
<b>Dělená strava – moderní způsob stravování</b>	8–12
<b>Objev dělené stravy</b>	8
<b>Pozitivní působení dělené stravy</b>	9–12
Proč jsme nemocní?	9
Proč se při dělené stravě zlepšuje zdravotní stav?	10
Příznivé účinky dělené stravy na některé choroby	11
Celková pohoda s dělenou stravou	12
<b>Jak působí dělená strava?</b>	13–25
<b>Zachování rovnováhy kyselin a zásad</b>	13
Jak dochází k překyselení organismu?	13
Zásady vyrovnávají překyselení	14
<b>Tři skupiny potravin</b>	15
<b>Rozdělení potravin</b>	16
Skupina bílkovin	17
Skupina neutrálních potravin	18
Skupina sacharidů	19
Nedoporučené potraviny	19
<b>Záleží na správné kombinaci</b>	20
<b>Přednost mají potraviny v přírodním stavu</b>	21
<b>Den s dělenou stravou</b>	23



Dobry start	23
Na přesnídávku něco lehkého	23
Nová energie k obědu	23
Rychlý přísun sil odpoledne	23
Harmonický závěr dne	23
<b>Rozvrh denního jídelníčku</b>	24–25
<b>Hubneme s dělenou stravou</b>	26–31
<b>Proč je tak těžké zhubnout?</b>	26
<b>První krok</b>	26
<b>Dobré rady pro zdravé hubnutí</b>	27
<b>Přechod na dělenou stravu</b>	28
Den zeleninový a salátový	28
Den ovocný	28
Den s bramborovým nápojem	29
Den s bramborovou polévkou	29
<b>Týdenní plán hubnutí</b>	29
<b>Dělená strava v kostce</b>	32–38
<b>Receptář</b>	39–171
<b>Důležitá upozornění k receptáři</b>	39
<b>Nápadité recepty</b>	41
<b>Snídaně, přesnídávky a svačiny</b>	42
<b>Polévky</b>	56
<b>Saláty a předkrmy</b>	68
<b>Hlavní jídla</b>	86
<b>Dezerty a pečivo</b>	114
<b>Nápoje a koktejly</b>	120
<b>Mezinárodní kuchyně</b>	130
<b>Pro zvláštní příležitosti</b>	142
Posezení u grilu	144
Oslava na pracovišti	148
Pikniky	154
Italská kuchyně	160
Vánoce	166
<b>Dodatek</b>	172–175
<b>Seznam receptů podle kapitol</b>	172
<b>Abecední seznam receptů</b>	173
<b>Věcný rejstřík</b>	175