

OBSAH

Predslov	11
Úvod	17
1. Sme jedineční	34
2. Aj od jedla si treba oddýchnuť	41
3. Počítanie kalórií je nezmysel	49
4. Tuk na lavici obžalovaných	58
5. Doplnky <i>naozaj</i> nefungujú	66
6. Tajná horkosladká agenda	76
7. Čo nenájdete na etikete	86
8. Strach zo spracovaných potravín	94
9. Dajte si slaninu	104
10. Podozrivý rybí biznis	119
11. Vegánmánia	132
12. Viac než štipku soli	140
13. Káva životobudič	149
14. Ješ' za dvoch	156
15. Epidémia alergií	164
16. Bezlepková móda	171
17. Na bicykel	179
18. Potrava pre myseľ	186
19. Kupčenie s vodou	195
20. Len kvapku	204
21. Cestujúce potraviny	212
22. Postrek na všetko	221
23. Mne neverte, som lekár	229
Záver: Ako ješ'?	236
Dodatok: Plán v dvanástich bodoch	247
Podakovanie	248
Bibliografia	250
Register	266