

Obsah

MÝTY O ZÁKLADECH VÝŽIVY

O vědeckých studiích	4
O kritickém myšlení	7
O kaloriích	8
O původu kalorií	11
O bílkovinách	12
O rovnosti bílkovin	14
O sacharidech	16
O tuku	18
O vláknině	20
O pitném režimu	21
O imunitním systému	24
O měření krevního cukru	25
O spánku	28
O dospívání o víkendu	32
O chůzi	33
O jednom ideálním sportu	34
O kávě	35
O načasování kávy	37
O vodě s citrónem	39
O alkoholu	40
O pivu jako ionťáku	42
O červeném vínu	43

MÝTY O HUBNUTÍ A DIETÁCH

O BMI	44
O genetice a hubnutí	44
O metabolismu zpomaleném dietou	45
O metabolismu zpomaleném věkem	47
O menopauze	49
O menstruaci	50
O náročnosti hubnutí	51
O sebekontrolě	53
O cheat dayích	54
O ztloustnutí za jeden den	56
O hubnutí tuku a přibírání svalů	58
O hubnutí břicha	60
O přerušovaném půstu	61

O snídání	64
O jedení po šesté	65
O kardiu	66
O cvičení nalačno	67
O vyhladovění rakoviny	69
O detoxikaci	70
O testech na potravinové intolerance	72
O překyseleném organismu	73
O lepku	75
O laktóze	77
O ketodietě	79
O pytlíkových dietách	80
O veganství	82
O carnivore dietě	83

MÝTY O POTRAVINÁCH

O kvalitě potravin v minulosti	85
O plísních	86
O hormonech a antibiotikách	
v kuřecím mase	88
O omývání kuřecího masa	89
O nasycených mastných kyselinách	90
O vejcích a cholesterolu	92
O domácích vajíčkách	93
O nízkotučných výrobcích	95
O jogurtech	96
O mléku	97
O hormonech a antibiotikách v mléku	99
O A1 a A2 mléku	100
O mléku jen pro mláďata	102
O mléku do kafe	103
O másle a ghíčku	104
O margarínu	106
O kokosovém oleji	107
O oliváči	109
O soli	110
O himálajské soli	111
O třtinovém cukru	113

O medu	114	RECEPTY	169
O ovoci	116	Tvaroh s karamelizovaným jablkem	171
O pomerančovém džusu	118	Bramborové noky s medem a skořicí	173
O mraženém ovoci a zelenině	120	Francouzské tousty	175
O kombuše	121	Ovesná kaše s proteinem	177
O kimchi	122	Lívance kynuté přes noc	179
O konzervách	123	Palačinky	181
O sóje	125	Vafle	183
O veganských potravinách	126	Chia pudink	185
O bílých těstovinách	127	Smoothie bowl	187
O pečivu	127	Raffaello overnight oats	189
O tmavém pečivu	128	Piškotový dezertík do skleničky	191
O superpotravinách	130	Tortilla à la štrúdl	193
O bio	131	Mrkvová pomazánka	195
O slovu protein na obalech	133	Tuňáková pomazánka	197
O označení bez cukru	134	Vajíčková pomazánka	199
O éčkách	136	Střecha	201
O umělých sladidlech	137	Banánový chlebiček	203
O glutamanu sodném	139	Chléb s ricottou, ovocem	
O mikrovlnkách	141	a karamelizovanými ořechy	205
O GMO	142	Caprese sendvič	207
O hmyzu	144	Quesadilla	209
O laboratorně pěstovaném masu	145	Těstoviny se šunkou, ricottou	
		a sušenými rajčaty	211
MÝTY O SUPLEMENTECH	147	Těstoviny s tuňákem	213
O důležitosti suplementů	147	Krémové těstoviny s cottage	215
O vitaminu D	148	Tzatziki s pečenými batáty a halloumi	217
O načasování vitaminu D	150	Noky s brokolicí a ricottou	219
O vitaminu D a SPFku	151	Pečené batáty s tvarohem	
O omega-3 mastných kyselinách	152	a balkánským sýrem	221
O omega-3 mastných kyselinách		Kuskusový salát s červenou	
z lékárny	153	řepou, kozím sýrem a halloumi	223
O omega-3 mastné kyselině ALA	154	Teriyaki tofu bowl	225
O hořčíku	155	Kuře ve sladkokyselé omáčce	227
O vitaminu C	156	Nudle s kuřecím masem	
O supergreens	157	a arašídovou omáčkou	229
O proteinu	159		
O BCAAčkách	161		
O spalovačích	163		
O kreatinu	165		