

Obsah

11	Úvod
30	Je to osobní
38	Snídat, či nesnídat?
47	Součet kalorií nevychází
57	Velká tlustá debata
66	Doplňky doopravdy nefungují
77	Hořkosladká skrytá agenda
88	Co je psáno, není dáno
97	Fastfoodová fobie
108	Sem s tou slaninou
125	Ryba smrdí od hlavy
140	Veganmánie
149	Kopec soli, hora soli
159	Káva vám může zachránit život
167	Jíst za dva
176	Epidemie alergií
184	Bezlepkový podvod

193	Šlápněte do pedálů
201	Potrava pro mozek
210	Špinavý obchod s vodou
220	Jenom kapku
230	Jídlo na cestách
240	Planetární postřik
249	Nevěřte mi, jsem doktor
257	Závěr: jak jíst
269	Dodatek: plán o dvanácti bodech
273	Poděkování
277	Poznámky
311	Rejstřík