

# OBSAH

---

<i>Řekli o knize</i>	7
<i>Předmluva</i>	9
<i>Slovo autorů</i>	11

## **ČÁST 1: JÍDLO NA PRVNÍM MÍSTĚ**

Kapitola 1: Jídlo by mělo prospívat zdraví	14
Kapitola 2: Nutriční základ programu	20

## **ČÁST 2: STANDARDY DOBRÉHO JÍDLA**

Kapitola 3: Co je jídlo?	26
Kapitola 4: Závislost mozku na jídle	30
Kapitola 5: V zdravém těle zdravé hormony	42
Kapitola 6: Střeva jsou grunt	66
Kapitola 7: Zánět: Nikdo není imunní	76

## **ČÁST 3: ŠKODÍ ZDRAVÍ**

Kapitola 8: Cukr, sladidla a alkohol	90
Kapitola 9: Oleje ze semen	100
Kapitola 10: Obiloviny a luštěniny	106
Kapitola 11: Mléčné výrobky	126
Kapitola 12: Všechno se to sčítá	139

## **ČÁST 4: PODPORUJE ZDRAVÍ**

Kapitola 13: Maso, ryby a vejce	144
Kapitola 14: Zelenina a ovoce	157
Kapitola 15: Ty správné tuky	168

## **ČÁST 5: POJĎME KE STOLU!**

Kapitola 16: Plánování jídelníčku jednoduše 186

## **ČÁST 6: WHOLE30**

Kapitola 17: Whole30: Úvod k programu 206

Kapitola 18: Whole30: Proces vyloučení 212

Kapitola 19: Whole30: Opětovné zavádění 223

## **ČÁST 7: WHOLE30 NA CELÝ ŽIVOT**

Kapitola 20: Strategie pro dlouhodobý úspěch 228

Kapitola 21: Doladění pro zvláštní skupiny 240

Kapitola 22: Doplnky zdravé stravy 254

Poznámky na závěr 263

## **PŘÍLOHA A: STRÁVNÍKOVA MAPA**

Základní recepty: Bílkoviny a zelenina 275

Základní recepty: Kari směsi a polévky 288

Závěrečné úpravy: Omáčky, koření a zálivky 291

Rychlé a snadné jídlo: Dokonalý steak 294

Rychlé a snadné jídlo: Lososové koláčky bez námahy 296

Luxusní hostina: Fantastická večeře 297

## **PŘÍLOHA B: MATERIÁLY**

Kuchyňské převody 301

Recepty pro zdravé stravování 303

Kde hledat dobré jídlo 304

Obecné materiály: Weby, knihy a filmy 307

Poděkování 310

Doslov k českému vydání 312

Hlavní zdroje 314

Rejstřík 331