

OBSAH

Úvod – Prečo sa vôbec starať o to, čo jeme?	11
PRVÁ ČASŤ – JEDLOM K LEPŠIEMU ŽIVOTU	
1. Čo je mikrobióm?	27
2. Prečo milujeme jedlo?	35
3. Aké potraviny sú skutočne zdravé?	47
4. Aké potraviny sú nezdravé?	61
5. Môžu niektoré potraviny podporovať imunitný systém?	71
6. Ako si vybrať lepšie potraviny?	85
7. Ako skladovanie, spracovanie a varenie mení kvalitu potravín?	99
8. Čo jesť, aby sme zachránili planétu?	117
9. V čom sme všetci jedineční?	131
10. Aká je budúcnosť potravín?	141
11. Takže čo si mám dať na večeru?	155
DRUHÁ ČASŤ – POTRAVINY	
12. Ovocie	171
13. Zelenina	203
14. Strukoviny	225
15. Obilniny a cereálie	241
16. Ryža	259

17. Cestoviny	265
18. Chlieb, pečivo a sušienky	275
19. Huby	295
20. Mäso	309
21. Spracované mäso	331
22. Ryby	343
23. Morské plody a kôrovce	361
24. Mlieko a smotana	377
25. Fermentované mliečne výrobky (jogurt, kefír a fermentované mlieko)	389
26. Syr	399
27. Alternatívy mliečnych výrobkov	411
28. Vajcia	419
29. Sladkosti	427
30. Orechy a semenka	459
31. Bylinky a koreniny	471
32. Tekutiny, oleje a omáčky	497
33. Slovo na záver	527
 TRETIA ČASŤ – POTRAVINOVÉ TABUĽKY A UŽITOČNÉ TIPY	
Tabuľky a tipy	533
Slovník	564
Podakovanie	575
Register	577