

OBSAH

STRATY A NÁLEZY (Stravovanie v praxi)	12
MÁM TO POD KONTROLOU ALEBO NIE? (Normálny vzťah k jedlu, stolovanie a túžba po sladkom)	17
MATKA MÚDROSTI NA LOPATE (Živiny v praxi)	24
PLÁŠŤ NEVIDITELNOSTI A HRY O LATEX (Nakupovanie potravín, čítanie etikiet)	48
KRAVIČKY, DETIČKY, SLNIEČKA A INÉ SPRISAHANIA (Tvrdenia výrobcov na obaloch)	56
AK NEMÁTE K DISPOZÍCII KOMPLETNÚ CHLADNIČKU, NEBOJTE SA, VYDRŽÍ ZATIAĽ V CHLADNIACOM BLOXE (Čo nemať v chladničke a o spracovaní potravín)	64
NAPÍNAME PLACHTY. PLNOU PARENICOU VPRED! (Tipy na cesty)	76
JUGOŠKA, FELDA, BUKASOVÝ MASÍV (Plasty v potravinách, endokrinné disruptory)	83
DVOJPLATNIČKA S MICHELINSKOU KOMISIOU (Úprava jedla)	90
ATLAS PRAKTICKÝCH RÁD (Najdôležitejšie informácie, indexy na záver a iné)	96
RECEPTOVÁ ČASŤ Recepty + hostia	110
ZDROJE	228
PARTNERI	230