

TURINYS

Įžanga	6
Sveikatai palankios mitybos kelrodžiai	12
Kasdienės mitybos pagrindai	28
Angliavandeniai	30
Baltymai	37
Riebalai	38
Einame apsipirkti	42
Mėsa	45
Žuvis	50
Pienas	54
Kiaušiniai	57
Aliejus ir sviestas	61
Miltai ir kruopos	65
Cukrus	70
Druska	77
Vanduo ir kiti gėrimai	79
Augalinis maistas	88
Maisto papildai	108
Probiotikai	125

Valgymo įpročiai	130
Ko bijome?	162
Kas yra dieta?	178
Regionų mitybos sistemos	186
Viduržemio jūros regiono dieta	188
Šiaurės šalių (vikingų) dieta	190
Žydrųjų zonų dieta	194
Okinavos dieta	196
Madinga, tik ne visiems tinka	198
Svorio kontrolė	212
Per daug ir per mažai	224
Nutukimas	226
Mitybos nepakankamumas	232
Lieknėjimo pavojai	238
Liekninamieji preparatai	245
Kai reikia atsižvelgti į amžių	250
Maistas ir ligos	226
Nenurykime savo jausmų	278