

Spis treści

Słowo na wstępie	6
Rozdzielna dieta, zdrowa dieta	8
Dieta rozdzielna dr Hay'a	10
Podstawowe założenia nauki o diecie rozdzielnej	10
Co na to nauka?	17
Dieta rozdzielna pod lupą	19
Pełnowartościowe równa się najlepsze	20
W formie, zdrowo & w dobrym nastroju	21
Łatwe odchudzanie	23
ABC-rozdzielnej diety	25
Rozdział artykułów spożywczych	25
Grupa białkowa	26
Grupa węglowodanowa	26
Grupa neutralna	27
Zastępowanie „problematycznych” artykułów spożywczych według zasad rozdzielnej diety	28

Dieta rozdzielną na co dzień	30
Dieta rozdzielną dla dzieci	30
Dieta rozdzielną dla wegetarian	32
Dieta rozdzielną dla aktywnych zawodowo	32
 Porady praktyczne	34
Dni oczyszczające	34
Rozdzielanie tak, ale właściwie	36
Wszystko w swoim czasie	37
Pomoc w gotowaniu i pieczeniu	40
Informacje w przepisach	42
 Przepisy na każdy dzień	46
Gotowanie z rozdzielną dietą	48
Śniadanie	48
Salatki	56
Zupy	70
Przystawki & przekąski	78
Dania główne	88
Desery	122
 Pieczenie z rozdzielną dietą	132
Pizze, tarty & quiche	132
Ciasta & drobne ciasteczka	132
Chleb & bułeczki	142
Plan posiłków na dwa tygodnie	147
Dieta mieszana	148
Dania wegetariańskie	150
 Propozycje menu	152
Świąteczne menu dla gości	152
Wiejskie menu dla całej rodziny	152
Lekkie odchudzające menu	153
 Dieta rozdzielną od A do Z	154
Wykaz przepisów	157
Wykaz skrótów	159

Na każdym kroku towarzyszą nam choroby tzw. cywilizacyjne, zaczynając od drobnych kosmetycznych problemów jak zanieczyszczona skóra i pozbawione połysku włosy, aż po zaburzenia przemiany materii, nadwagę, chroniczne zmęczenie. Wielu powszechnych dolegliwości i chorób można by uniknąć, gdyby nasze pożywienie nie było z reguły zbyt obfite, zbyt tłuste i za bardzo przetworzone.

Doktor Howard Hay, twórca nowoczesnej nauki o diecie rozdzielnej, podzielił produkty żywnościowe na trzy grupy: neutralną, węglowodanową i białkową. Umiejętnie łącząc pożywienie zachowamy zdrowie na długie lata.