

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

ŚNIADANIE

- Kawa 10
- Mleko 16
- Płatki 20
- Jajka 23
- Masło i margaryna 27
- Chleb 32
- Smarowidła do chleba 36
 - Masło orzechowe 36
 - Powidła, dżemy 37
 - Masła czekoladowe 37
 - Marmolada, konfitura 38
 - Sztuczny miód 38
 - Miód 39

Herbata 41

DRUGIE ŚNIADANIE

- Wędliny 46
- Jogurt 50
- Owoce 54
- Woda 62
- Bomby kaloryczne 66
- Kakao 69

OBIAD

- Zupy 72
- Kasza 74
- Ziemniaki 77
- Ryż 81
- Oleje 85
- Ryby 88
- Przyprawy 92
- Sól 97
- Makaron 100

PODWIECZOREK

- Slodocy 104
- Napoje gazowane 107
- Orzechy 110
- Żywność light 112
- Cukier 115
- Soki 118

KOLACJA

- Salaty i sałatki 122
- Warzywa 125
- Mrożonki 130
- Fast food 132
- Ketchup i inne dodatki 136
- Kielki, pestki, ekożywność 140
- Alkohol 143

Legenda:



jedz (lub pij) dany produkt
jak najczęściej



produkt dobry dla serca



produkt o działaniu
przeciwnowotworowym



nie jedz danego produktu nigdy,
OK, skus się najwyżej raz w miesiącu



produkt niskokaloryczny



produkt średniokaloryczny



produkt wysokokaloryczny