

SPIS TREŚCI

Zdrowe zakupy 7

ŚNIADANIE 9

Kawa 10

Mleko 17

Płatki 21

Jajka 25

Chleb 29

Masło i margaryna 34

Masło orzechowe 40

Masła czekoladowe 41

Powidła, dżemy 41

Marmolada, konfitura 42

Sztuczny miód 42

Miód 43

Herbata 45

DRUGIE ŚNIADANIE 49

Wędliny 50

Szynka 54

Pasztet 57

Jogurt 60

Ser żółty 66

Inne sery i serki 70

Kakao 72

Owoce 75

Woda 81

Bomby kaloryczne 86

OBIAD 89

Zupy 90

Mięso 92

Ziemniaki 96

Kasza 100

Ryż 103

Soja 106

Oleje 108

Makaron 112

Ryby 116

Panga 120

Grzyby 124

Przyprawy 127

Sól 130

PODWIECZOREK 133

Słodycze 134

Czekolada 138

Napoje gazowane 142

Orzechy 146

Żywność light 150

Cukier 153

Soki 156

KOLACJA 159

Parówki 160

Salaty i sałatki 163

Warzywa 166

Mrożonki 172

Fast food 175

Pizza 179

Kecup i inne dodatki 183

Kiełki, pestki, ekożywność 187

Alkohol 191

E tam, czyli dodatki do żywności 194

Indeks 236

Legenda



jedz (lub pij) dany produkt
jak najczęściej



produkt dobry dla serca



produkt dobry dla kości



produkt o działaniu
przeciwnowotworowym



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



produkt niskokaloryczny



produkt średniokaloryczny



produkt wysokokaloryczny