

Spis treści

Przedmowa	5
Dieta rozdzielna – dieta na czasie	7
Odkrycie diety rozdzielnej	7
Pozytywny wpływ diety na stan zdrowia	8
Co sprawia, że chorujemy?	8
Dlaczego dzięki diecie poprawia się stan zdrowia?	9
W jakich schorzeniach nasza dieta jest szczególnie pomocna?	11
Dobre samopoczucie dzięki diecie	12
Co to znaczy – dieta rozdzielna?	13
Utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej	13
Jak tworzą się kwasy?	14
Wyrównanie nadkwasoty za pomocą zasad	15
Trzy grupy produktów spożywczych	16
Co i jak rozdzielać?	17
Ważne jest właściwe łączenie i rozdzielanie	22
Spożywanie produktów naturalnego pochodzenia	24
Jeden dzień z naszą dietą	27
Plan ilościowyP	29
Schudnięcie dzięki diecie rozdzielnej – jak ułatwić sobie zadanie	33
Dlaczego tak trudno jest schudnąć?	33
Pierwszy krok	33
Co robić, żeby zdrowo chudnąć	34
Przestawienie się na dietę rozdzielną	35
Dzień z sałatą i warzywami	36
Dzień z owocami	36
Dzień z napojem ziemniaczanym	36
Dzień z zupą ziemniaczano-warzywną	37
Siedem dni ostrego odchudzania	37
ABC diety rozdzielnej	41

Ważne wskazówki do rozdziału z przepisami	55
Skróty	56
Wykwintne przepisy – oryginalne pomysły	57
Śniadania i przekąski	58
Zupy i dania jednogarnkowe	73
Salatki i przekąski	91
Dania główne	112
Desery i wypieki	157
Drinki i koktajle	166
Kuchnia międzynarodowa	176
Coś pysznego na szczególne okazje	187
Lista przepisów według grup	215
Spis alfabetyczny	219