

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. Классификация пищевых продуктов 5

Глава 2. Процесс пищеварения 9

Глава 3. Правильные и вредные сочетания пищевых продуктов 13

Сочетание кислот с крахмалами 13

Сочетание белков с крахмалами 14

Сочетание белка с белком 17

Сочетание кислоты с белком 18

Сочетание жиров с белками 19

Сочетание сахара с белками 20

Сочетание сахара с крахмалом 21

Питание дынями 22

Принимайте молоко отдельно от пищи 23

Десерты 24

Глава 4. Нормальное пищеварение 24

Глава 5. Как следует потреблять белки 29

Глава 6. Как следует потреблять крахмал 36

Глава 7. Как следует потреблять фрукты 42

Глава 8. Схема питания на неделю 45

Глава 9. Как вылечить несварение 49

Кое-что о докторе Шелтоне и его книге 51