

úvod	11	
S.P.L.K. „Know-How“	12	
Vlastnosti různých často diskutovaných potravin a surovin a jak s nimi v S.P.L.K. zacházet		23
Kalorie jsou blbost	30	
Na čem vlastně funguje S.P.L.K.		35
Pár odborných údajů pro plné pochopení způsobu trávení při dodržování metody S.P.L.K.		36
Speciální krátkodobé diety S.P.L.K.	44	
Dieta „Fit centrum“		45
Dieta „Pro rychlé hubnutí či pro hubnutí v problémových partiích“		52
Dieta „Odvodňovací“		60
Týdenní jídelníčky S.P.L.K. na různá témata	66	
JÍDELNÍČEK zběhlého S.P.L.Kaře		67
JÍDELNÍČEK a já česká kuchyně		77
S.P.L.K. „šachy“		87
JÍDELNÍČEK „Nemám čas“ I.		99
JÍDELNÍČEK „ZDRAVÁ VÝŽIVA“		105
JÍDELNÍČEK „Nemám čas“ II.		118
Velká kapitola o jídelnách a „velkovývařovnách“ včetně nemocniční stravy	124	
... a jak si počínat v restauracích, jíte-li dle S.P.L.K.		134
Čínská restaurace		134
Italská restaurace		138
Mexická restaurace		142
Francouzská restaurace		144
Řecká restaurace		147
Thajská restaurace		152
Španělská restaurace		155
Česká restaurace		158
S.P.L.K. v rodině	165	
S.P.L.K. a děti	169	
Vzorový jídelníček pro děti		170
Velká kapitola o výživě dětí	172	
Děti a obezita		174
Těhotná či kojící matka a dělená strava		179
Kapitola o cukrech	182	
Velká kapitola o vitamínech	187	
Takhle funguje vláknina a co to vůbec je?		192
A co říci na závěr?	194	