

SATURS

Priekšvārds	3
<i>Pirmā nodaļa.</i> Atpakaļ nākotnē	6
<i>Otrā nodaļa.</i> Mūsu senču ģenētiskā koda diēta	10
Nosakiet savu genotipu	10
Tests uztura genotipa noteikšanai	12
<i>Trešā nodaļa.</i> Septiņu dienu diēta pēc ģenētiskā koda	15
<i>Ceturrtā nodaļa.</i> Diēta pēc mednieka un vācēja ģenētiskā koda	19
Mednieka un vācēja ģenētiskā koda diētas produkti	23
Mednieka un vācēja diētas ēdienkarte	25
Receptes mednieka un vācēja diētai	26
Salāti	27
Salāti un uzkodas ar zivīm un jūras veltēm	29
Buljoni un zupas	33
Siltie zivju un gaļas ēdieni	34
<i>Piektā nodaļa.</i> Diēta pēc zemes īpašnieka un zemkopja ģenētiskā koda	37
Zemes īpašnieka un zemkopja ģenētiskā koda diētas produkti	40
Zemes īpašnieka un zemkopja diētas ēdienkarte	42
Receptes zemes īpašnieka un zemkopja diētai	47
Salāti	48
Buljoni un zupas	50
Piena produktu ēdieni	52
Uzkodas ar zivīm un jūras veltēm	54
Siltie gaļas un zivju ēdieni	56
<i>Sestā nodaļa.</i> Diēta pēc klejotāja un lopkopja ģenētiskā koda	58

Klejtāja un lopkopja ģenētiskā koda diētas produkti	62
Receptes klejtāja un lopkopja diētai.....	66
Salāti	67
Buljoni un zupas	69
Skābpiena produktu ēdieni.....	70
Gaļas uzkodas	72
Siltie gaļas un zivju ēdieni.....	73
<i>Septītā nodaļa. Diēta pēc X-cilvēka ģenētiskā koda.....</i>	<i>75</i>
<i>X-cilvēka ģenētiskā koda diētas produkti.....</i>	<i>76</i>
<i>X-cilvēka diētas ēdienkarte</i>	<i>78</i>
<i>Receptes diētai pēc X-cilvēka ģenētiskā koda</i>	<i>79</i>
<i>Salāti ar skābpiena produktiem.....</i>	<i>79</i>
<i>Zupas.....</i>	<i>81</i>
<i>Salāti, vinegreti, uzkodas no zivīm un jūras veltēm.....</i>	<i>83</i>
<i>Astotā nodaļa. Kā notievēt, guļot uz dīvāna?</i>	<i>87</i>
<i>Tests.....</i>	<i>88</i>
<i>Tests.....</i>	<i>89</i>
<i>Devītā nodaļa. Pieci cēloņi, kāpēc cilvēce ir pieņēmusies svarā</i>	<i>92</i>
<i>Desmitā nodaļa. Pēcvārds. Mēs visi esam Ievas bērni.....</i>	<i>101</i>
<i>Literatūras saraksts</i>	<i>107</i>