

מנת פתיחה

- 10 בואו נדבר על אוכל וסקס.....
- 12 זה לא אני, זה החומוס.....
- 14 אפשר תפריט?.....
- 18 סטטיסטיקה לארוחת בוקר.....
- 20 אין דבר כזה "דיאטה".....
- 22 כך התחלתי לאכול בריא.....
- 26 מהבית לאקדמיה.....
- 28 רוצים לדעת עוד עליי?.....
- 30 נכנסים לצלחת של חיים כהן.....

מנת ביניים

- 34 95% מהדיאטות נכשלות.....
- 37 לבשל זה קל: מתכון לאנטיפסטי.....
- 38 תזונה לקויה מזיקה יותר מעישון.....
- 40 למה הממשלה אשמה בהשמנה?.....
- 44 זה לא הגיוני.....
- 46 אל תחששו מהקושי.....
- 48 דרך אגב, גם אתם לא רצינאליים.....
- 50 מה יעזור לי לקבל החלטה?.....
- בואו נבין לעומק את מנגנון
- 54 התגמול במוח.....
- מי שלא יודע שצ'יפס זה לא בריא -
- 56 שירדים יד.....
- 58 נכנסים לצלחת של מיכל אנסקי.....
- 60 מה שאדום טעים.....
- לבשל זה קל:
- 63 מתכון למאפינס/עוגת וניל.....
- 64 לא על הספורט לבדו.....
- 66 איך אוכלים עם הפרעת קשב?.....

מנת עיקרית

- 74 אז איך עושים את זה? פשוט!.....
- 76 מהי שיטת תזונה קשובה.....
- 78 אז איך זה עובד בתכלס.....
- 84 איך זה נראה בפועל.....
- 88 להקפיא זה הכי אחי.....
- 90 אני לא בנוי להקפיא.....
- 92 אנחנו אוכלים עם העיניים.....
- 96 נכנסים לצלחת של אסף גרניט.....
- 98 אז מה לאכול? לא תקבלו ממני תפריט...
לבשל זה קל:
- 101 מתכון לחזה עוף/טופו מוקפץ.....
- מה משפיע על האכילה שלנו
- 102 בלי שנשים לב?.....
- 106 אני רואה לכם בעיניים.....
- 108 כמה זה עולה לנו.....
- 110 איך להיכנס לסופרמרקט.....
- 112 איך לארגן את המקרר.....
- 116 בא לי לאכול משהו.....
- 120 שתי פרוסות לחם קל וכף גבינה 1%.....
- 123 לבשל זה קל: מתכון לפשטידת תירס.....
- 124 למה קוקה-קולה ולא פפסי.....
- 126 מה שלא רואים לא אוכלים.....
- 128 כולנו משחקים חם-קר.....

קינוח

- 132 הגודל כן קובע.....
- 134 איזה צבע מתאים לכם.....
- 136 הכירו: סירי הפלא.....
- 138 לאכול טוב. לישון טוב.....
- 140 חשבו "בתוך הקופסא".....
- 142 על קצה המזלג.....
- 144 מסכים הם משמינים.....
- 146 אוכל זה כן משחק
לבשל זה קל:
- 151 מתכון לעוגת שוקולד טבעונית.....
- 152 עצים מוקפצים.....
- 154 בחו"ל האוכל יותר טעים.....
- 156 הקובות של סבתא.....
- 160 איך באמת ליהנות במסעדה.....
- 162 עשו מאמץ לאכול ביחד.....
- 164 נכנסים לצלחת של מיכל צפיר.....

ארוחת ילדים

- 168 רוצים ילדים חכמים? שיאכלו נכון.....
- 170 הג'חנן של שבת בבוקר.....
- 172 הוא לא אוכל כלום!.....
- 175 לבשל זה קל: מתכון לפתיתים
היא גמרה את כל עוגת
- 176 הביסקוויטים!.....
- 178 ארון הממתקים הנעול
לבשל זה קל:
- 181 מתכון לאפונה וגזר ברוטב.....
- 182 מכונה שתייה, הנה זה בא!.....
- 184 שקרים בהפסקת הפרסומות.....
- 188 "אצל סבתא וסבא מותר".....
- 192 "רק עוד ביס אחד. בשבילי".....

תוספות

- 196 ואפשר גם לא.....
- 198 תתחילו להקשיב.....