

Obsah

Úvod	4
Co je to přerušovaný půst	6
Zdravotní přínos	10
Začínáme	14
Postní strava	18
Co očekávat od diety 5 : 2	24
10 metod, aby dieta 5 : 2 zabrala	28
5 : 2 pro život	32
Čtyřtýdenní postní jídelníček	33
Odměňte se	36
Recepty	38
Snídaně	40
Obědy	50
Večeře	80
Dezerty	122
Kalorické tabulky	140
Rejstřík	143
Poděkování	144

Tato kniha přináší recepty obsahující oříšky a potraviny z nich vyrobené.

Jestliže máte na tyto suroviny alergii, jídlům připraveným z oříšků a z oříškového oleje se vyhněte. Totéž platí pro osoby náchylné na alergické projevy, jako jsou těhotné a kojící ženy, invalidé, starší osoby a děti.

Vejce by se neměla konzumovat syrová. Tato kniha zahrnuje některá jídla ze syrových či tepelně nedokonale upravených vajec. Těhotné a kojící ženy, invalidé, starší osoby a děti by se jich měli vystríhat.