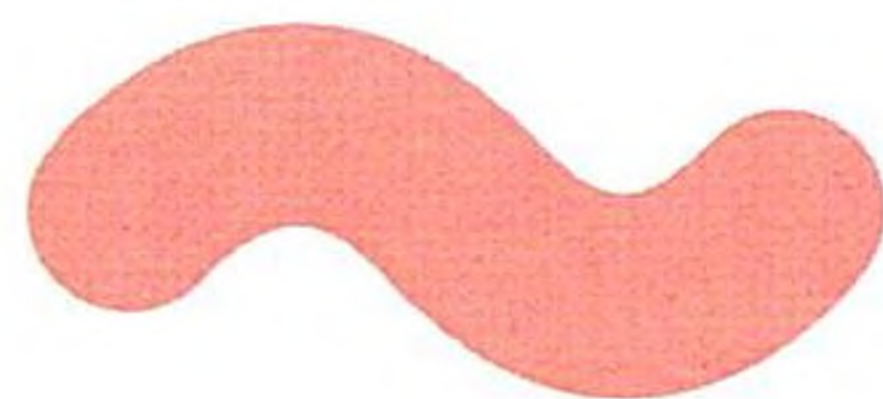


Obsah

Kuchařka, která vám nic neodpustí.....	6
5 týdnů hubnutí začíná právě TEĎ!	9
5 principů, na kterých jsme postavili celý plán	10
5 pravidel pro 5× rychlejší hubnutí	14
10 pravidel pro ty, kdo odmítají jídelníčky	24
Restart doladíte na míru svému věku, váze i pohlaví	38
5 týdnů restartu pro muže	40
Připravte si kuchyň	46
1. Kvalita hlavních surovin	46
2. Stálice ve spíži a lednici	49
3. Kuchyňští pomocníci pro rychlé i zdravější vaření	51
 Jídelníčky.....	 54
1. týden + nákupní seznam.....	56
2. týden + nákupní seznam.....	58
3. týden + nákupní seznam.....	60
4. týden + nákupní seznam.....	62
5. týden + nákupní seznam.....	64



RECEPTY	66
Rejstřík receptů	68
Fotomapa	70
Polévky	74
Přílohy a pečivo	84
Saláty	94
Vejce	106
Bez masa	122
Drůbeží	152
Ryby	174
Hovězí maso	192
Do krabičky	214
Sladké	236
Rejstřík surovin	254
Pochybujete, že uspějete? Zahod'te i poslední výmluvy!	256
Když nezhubnete, vrátíme vám peníze	258
Kniha má svůj podpůrný web	260
Kontrolní list	261
A co bude dál?	262
Tým Restartujem	264
Kde všude nás ještě najdete	270
Jak jsme vařili kuchařku	280
Zdroje a inspirace	284
Poděkování	286

