

Obsah

Brambory – hodnotná potravina	6
Z jihoamerických hor do evropské kuchyně	6
Co sedlák nezná...	7
Jídlo pro chudé.....	8
Co brambory obsahují	9
Vitamin C	10
Niacin.....	10
Minerální látky	11
Brambory jsou zásadotvorné.....	11
Správné zacházení s bramborami.....	12
Správné skladování brambor	13
Malé zbožíznalství	14
Kuchyňské vlastnosti	14
Druhy brambor	15
Předpisy týkající se kvality.....	15
Brambory z vlastních výpěstků chutnají a jsou zdravé	16
Příprava	16
Sázení a sklizeň	16
Usnadněte si hubnutí.....	18
Dieta: Cesta k vysněné postavě?.....	18
Normální váha či nadváha?	18
Zvyky a zlozvyky	19
Správný postoj k hubnutí	19
Šest pravidel úspěšné diety	21
1. pravidlo úspěchu: Více malých jídel za den	21
2. pravidlo úspěchu: Co nejméně tuku	22
3. pravidlo úspěchu: Vyhýbejte se prázdným kaloriím	23
4. pravidlo úspěchu: Hodně pijte!	24
5. pravidlo úspěchu: Potěšení místo odřikání.....	25
6. pravidlo úspěchu: Pohyb podporuje dietu	26
Jak funguje bramborová dieta.....	26
Jak dlouho můžete držet dietu?	27

Pořádnou snídani – a vzhůru do nového dne!	30
Svačiny – něco pro látkovou výměnu	42
Malé dobroty z ovoce, zeleniny a jogurtu	42
Hlavní jídla k obědu a večeři	54
Menší jídla a jemné saláty	54
Všechno v jednom hrnci	71
Brambory s masem, rybami, zeleninou, tvarohem a jako pyré	104
Bramborové variace na pánvičce	119
Vynikající bramborová jídla z trouby	133
Přehled čtyřtýdenní kúry	160
Tak neztlustnete ani v budoucnosti	164
Správně jíst	164
Dietní potraviny a výrobky označené „light“ svádějí k přejídání	165
Nejlepší triky pro ušetření kalorií	165
Pryč se sádlem	167
Poskakováním proti tukovým polštářům	167
Rejstříky	168