

## Obsah

### Začátky jsou těžké, ale zvládnete to!

Začátek mého hubnutí a výsledky snažení	8
Když chcete zhubnout navždy	10
Můj příběh	10
Jak udělat životní změnu a zvládnout to?	12

### Zlomové principy, kterými jsem se řídil při hubnutí

4 základní chyby, kterých se můžete dopustit	13
Plán a cíl hubnutí	18
Každý nový den začíná už den předem	21
Nejdůležitější princip, který si musíte osvojit	22
Jak udělat z těla stroj na spalování?	24
Překonat dny, kdy není nic podle plánu	26
Vše si maximálně zjednodušit	28
Hledat vlastní cesty a nebát se experimentovat s jídlem	29
Váha patří do koše	30
Aby se tělo začalo zbavovat tuku, musí mít všeho dostatek	33
Jak dát tělu nový impuls	35

### Cvičení – je opravdu potřeba cvičit, abychom se zbavili tuku?

Jak jsem cvičil, abych tělo donutil hubnout	38
Břicho nezmenšíš cvičením na břicho	41
Jak cvičit, aby se člověk líbil nejen sám sobě	42

### Potraviny, jídlo a režim při hubnutí

Nejdůležitější je tělo nastartovat hned po ránu	44
Okořeňte si hubnutí a spalte více tuku	47
Čemu se rozhodně vyhnout	50
Co si můžete dovolit na oslavě a akcích	51
Jak si udělat radost a zpříjemnit hubnutí	53
Kdy si dopřát to, co chcete, a nepřibrat	54
Malé pravidlo – malé množství všeho mě nezabije	55
Jak zahnat chuť na sladkosti	56

### Hubnoucí plán a složení jídelníčku

Nákupní košík	57
Jednotlivá jídla během dne a z čeho je složit	58

Zdravé potraviny, které nemusíte mít, ale stojí za to	65
Ovoce – není všechno zlato, co se třpytí	66
Zelenina jako malý poklad	67
Co pít při hubnutí?	69
Moje cesta po zhubnutí – jak dál?	71
Shrnutí všeho podstatného, co byste měli vědět	73
Jídelníčky sestavených jídel z receptů	74

## RECEPTY

### Snídaně

Ranní ovesná kaše	79
Ovesná kaše s mákem a lesním ovocem	80
Karobová ovesná kaše s banánem a kiwi	81
Ovesno-jáhlová kaše s nastrohaným jablíčkem a fíky	82
Jednoduchá snídaně do práce a na cesty	83
Ranní zdravé lívanečky s lesním ovocem	84
Míchaná vajíčka s lososem	85

### Svačinky

Celerová pomazánka s mrkví	87
Pomazánka z pečeného kuřete a zeleniny	88
Kvasnicová pomazánka	89
Obložená bagetka se sýrem a zeleninou	90
Obložená pita	91
Žitný chleba s kuřecími kousky a špenátem	92
Žitný chleba s cottage sýrem a avokádem	93
Žitný chleba s cottage sýrem, hruškou a vlaškými ořechy	94
Žitný chleba s tvarohem, sušenou švestkou a sezamem	95
Okurkové závitky s avokádem	96
Žitný chleba s mozzarellou a rajčetem	97
Žitný chleba s ricottou, nivou a jablkem	98
Žitný chleba s ricottou, vajíčkem a fazolemi	99
Žitný chleba se šunkou, rajčetem a olivami	100
Žitný chleba s tvarohem, kiwi a sezamem	101
Žitný chleba s tvarohem, blumou a semínky	102
Bagetka zapečená se sýrem a rajčaty	103
Tuňákový sendvič se zeleninkou	104
Žitný chleba s tvarohem, fíky a sezamem	105

Žitný chleba s tvarohem, mozzarellou a mandarinkou	106
Žitný chleba s tvarohem, salámem a okurkou	107
Žitný chleba s cottage sýrem a žlutou paprikou	108
Rychlovka v troubě s žitnou bulkou	109

## Obědy

Kuřecí kousky Teriyaki se sezamem a rýží	111
Batátové jednohubky s burgříkem	112
Kuřecí směska s kešu oříšky, citronem a cibulí	113
Kuřecí steak s batátovými placičkami	114
Wrap s kuřecím masem a zeleninou	115
Pita chléb s parmskou šunku a zeleninou	116
Pangasius s mrkví a brambory	117
Rybí kousky s fazolovými lusky a batátovo-mrkvové pyré	118
Kuřecí kousky se zeleninou a kešu	119
Wrapové rolky s fazolovou pastou	120
Pečené kuřecí stehno se zeleninkou	121
Brambory plněné mozzarellou a rajčátky	122
Zdravý rendlíček	123
Brokolicové muffiny	124
Duhová rýže s tuňákem	125
Burger se zeleninkou	126
Muffin s žitným chlebem a vajíčkem	127
Kapří kousky s rýžovými nudlemi a rajčaty	128
Kuřecí prso s rajčatovou omáčkou, špenátem, olivami a brambory	129
Žitná pizza	130
Kuřecí plátek plněný mozzarellou a rýže	131
Treska se zeleninou a bramborami	132
Kuřecí maso s dýní a špenátem na rychlý způsob	133
Žitné těstoviny s hovězím masem	134

## Večeře

Muffinky s jarní cibulkou	136
Hovězí kuličky se švestkovou omáčkou	137
Dýňové oko	138
Dýňová polévka	139
Míchaný teplý salát s dýní, špenátem a mozzarellou	140

Vaječná omeletka plněná zeleninou	141
Zapečená zeleninová směs v cuketě	142
Kuřecí maso v kukuřičných lupíncích	143
Salát s rukolou a tekutým vajíčkem	144
Jednoduchý salát s kousky pečeného kuřete	145
Snadná vajíčka ve slanině	146

## Saláty

Ledový salát s koprem	148
Ledový salát s celerem	149
Pekingské zelí s jogurtovým dipem	150
Ledový salát s mandarinkou	151
Salát s řepou a balkánským sýrem	152
Salát s mrkví a avokádovým dipem	153
Pekingské zelí s kiwi	154
Vylepšený šopský salát	155
Špenátový salát s parmskou šunkou	156

## Zdravé mlsání

Tvarohový dezert dvou barev	158
Citronovo-makové sušenky	159
Mandarinky v oříškách	160
Tvarohový nepečený dortík s banánem	161
Oříškové sušenky s jablíčkem	162
Ovocný muffin se skořicí	163
Karobové sušenky s brusinkami	164
Máčená jablíčka v čokoládě	165
Zázvorové sušenky	166
Jablička v kukuřičných lupíncích	167
Pečené brambůrky s česnekovým tvarohem	168

## Přílohy

Jednoduché žitné pita placky	170
Žitné chlebové placičky	171