

OBSAH

Úvod	9
O hubnutí	10
Dieta – již nikdy více	11
Hodinky v těle	14
Jeden den v životě těla	17
Začíná den	18
Den končí	29
Strava podle biorytmů	32
Jídelníček krok za krokem	32
Vše se točí kolem jídla	42
Jezte opravdové jídlo	49
Nezapomínejte na bílkoviny	50
Jsou tuky velkou hrozbou?	51
Důležité sacharidy	54
Podvod s názvem <i>light</i>	58
Sůl nad zlato?	60
Vláknina – poklad nad poklady	62
Voda – tajemství hubnutí	64
Existují „hubnoucí“ nápoje?	67
Hubnutí se šálkem čaje	67
Objevte svoji bylinku	69
Zvyšte svůj energetický výdej	72
Hubněte spánkem	76
Všechno je v hlavě	78
Než začneme vařit	80
Čtrnáctidenní výzva	82

Recepty

POLÉVKY

Rychlá kuřecí polévka	89
Vydatná luštěninová polévka	89
Zeleninová polévka s vaječnými nočky	90

POKRMY S MASEM

Medvědí tlapa	91
Loupežnická pochoutka	91
Kuře v zelenině	92
Pravý kuřecí steak	92
Maso v nudlích	93
Srbské roštěnky	94
Rybí filé s bylinkami	94
Losos s mandlemi	95

POKRMY Z BRAMBOR A ZELENINY

Francouzské brambory	97
Zapečenec	97
Zeleninové medailonky	98
Kedlubny dušené s mrkví	99
Zeleninová sekaná	99
Zeleninové rizoto	100

OSTATNÍ POKRMY

Těstoviny s brokolicovým krémem	101
Vydatný těstovinový salát s tuňákem	102
Vaječný pudink s hráškem	103
Omeleta s hráškem	103
Čočka nakyselo s vejcem	104

ZELENINOVÉ SALÁTY

Dietní „majonéza“	105
Vydatný zelný salát	105
Barevný salát (více porcí)	106
Selský zeleninový salát	106
Salát Milano (více porcí)	107
Rajčata s mozzarellou	107

SALÁTY NAVÍC...

Pikantní rajčatový salát	109
Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou	109
Zimní elixír	110
Okurkový salát	110

POMAZÁNKY

Tvarohové kouzlení	111
Pórková pomazánka	111
Mrkvová pomazánka s křenem	112

SLADKÉ DOBROTY

Domácí müsli	113
Ovesná kaše s rozinkami	113
Jáhlová kaše se skořicí	115
Mrkvový salát s rozinkami	115
Mrkvové lívanečky	116
Ovocný salát s jogurtovou čepicí	116

RECEPT NAVÍC...

Sušenky z ovesných vloček	117
---------------------------------	-----

Seznam použité literatury	118
---------------------------------	-----