

4 S dělenou stravou každý den

- 4 Dělení – dětská hra
- 4 Dvě fajnšmekry úspěchu u dělené stravy
- 4 Trávení dobré, vše dobře
- 5 Pohodové dělení podle Haya
- 5 Fit, štíhlá a krásná

6 Šest pomocných triků

- 6 Základní trik dělení
- 6 Trik podporující vitalitu
- 7 Trik na uspořádání času
- 7 Trik s osvěžujícími nápoji
- 7 Trik očistné rovnováhy
- 7 Trik pro udržení kondice

8 Štíhlý víkend

- 8 Přípravy
- 9 Čistě s rýží
- 9 Krása s javorovým sirupem
- 9 Štíhlá postava se šťávou
- 9 V kondici s ananášem a hrozny

10 Zázračný týden

- 10 Týden seznamování s dělenou stravou
- 10 Odpočiňte si od alkoholu
- 10 Snadné hubnutí
- 11 Pomoc při nedostatku času
- 11 Dobrou chuť na pracovišti
- 11 Zhubnout jednou provždy
- 12 Jídelníček pro zázračný týden

13 Jídelníček pro zázračný týden

14 Snídaně

- 14 Nápoje ke snídani
- 14 Surový džem
- 14 Housky s džemem
- 14 Chléb s džemem a sýrem
- 14 Chléb se sýrem a zeleninou
- 16 Můsli se semínky
- 16 Jogurt se švestkami
- 16 Houska a tvaroh s avokádem
- 18 Pikantní můsli
- 18 Exotická snídaně
- 18 Nedělní snídaně

20 Saláty

- 20 Bílkovinná zálivka
- 20 Sacharidová zálivka
- 20 Míchaný salát podle šéfkuchaře
- 22 Květákový salát
- 22 Čekankový salát se semínky
- 22 Pestrý šterbákový salát
- 24 Salát z jablek a hrušek
- 24 Čekankový salát s pumelem
- 24 Salát z jablek a fenýklu
- 24 Salát z jablek a mrkve
- 24 Salát z hrušek a grapefruitů

26 Polévky

- 26 Studená okurková
- 26 Studená rajčatová
- 26 Krémová brokoliceová
- 26 Mrkvová s citronem

28 Poledne v kanceláři

- 28 Salát s masem a sýrem
- 28 Telecí řízek v županu
- 28 Kuřecí prsíčka s pomerančí
- 30 Rybí salát
- 30 Losos s brokolicí
- 30 Filé ze pstruha na jablečných plátcích
- 32 Rajčatová sedlina s omáčkou z jogurtu

- 32 Omeleta s hustou omáčkou tahini
- 32 Avokádo s krevetami
- 34 Hamburger s fazolekami
- 34 Cuketové carpaccio
- 34 Prosný salát
- 36 Curyšský telecí hmeč
- 36 Plněná rajčata
- 36 Rybí polévka s pestem

38 Oběd doma

- 38 Hovězí nudličky na zelenině
- 38 Pstruh na špenátu
- 38 Ztracené vejce v rajčatové omáčce

40 Večeře

- 40 Brambory se sýrem a zeleninou
- 40 Švýcarský bramboráček
- 40 Špaldové karbanátky
- 42 Minestrone s parmezánem (zeleninová polévka s rýží a parmezánem)
- 42 Špagety se syrovými rajčaty
- 42 Tagliatelle alla panna
- 44 Cukety podle zahrádky
- 44 Kukuřice s ratatouille (hustá lilková polévka s rajčaty a cibulí)
- 44 Špenátové taštičky s fetou (ovčím sýrem)
- 46 Rýžové kolo s kari
- 46 Zeleninové rizoto
- 46 Jáhlová kaše s vanilkou

48 Dezerty

- 48 Hrušky se sýrem a ořechy
- 48 Jablečná kaše s ořechy
- 48 Hrušky na pomerančích
- 48 Grapefruit se sněhovou čepicí
- 50 Medové banány
- 50 Zapékané figy
- 50 Čokoládový krém
- 50 Borůvkový krém

**56 Dělená strava
s vlastními recepty**

- 56 Pozor: Z čeho to je?
- 56 Blesková snídáně
- 56 Bleskové bílkovinné pokrmy
- 57 Bleskové sacharidové pokrmy

**58 Stravování mimo
domov**

- 58 Pochutnání v restauraci
- 58 Udržet si štíhlou linii v jídelně
a v menze
- 59 Pohostinné dělení
- 59 Jak si udržet linii o dovolené

52 Chutovky & nápoje

- 52 Neutrální
- 52 Bílkovinné
- 52 Sacharidové
- 54 Třešňový nápoj
- 54 Nápoj z rajčete a mrkve
- 54 Nápoj z rajčat a syrovátky
- 54 Ananasový drink
- 54 Celerový nápoj s jablkem
- 54 Rakytníkovo-ananasový nápoj
- 54 Ananasovo-melounový drink

60 Tabulky potravin**62 Rejstřík a seznam
receptů**

**Údaje o teplotě sporáků a pečících
trub** se mohou u různých výrobců
lišit. Jaký stupeň odpovídá dané
teplotě, nejlépe poznáte z návodu
k použití.

