

OBSAH

JAK ZAČÍT A USPĚT

Proč jídelníčky s recepty?	10
Počítat, či nepočítat kalorický příjem?	13
Jak zjistíme potřebný kalorický příjem	15
Máme spočítáno, co dál?	19
Inzulín – hormon hladu a nadbytku	21
Netradiční suroviny	26
Tři jednoduché kroky jak vydržet	30
Jak dál po třech týdnech?	32
Naši nejoblíbenější pomocníci v kuchyni	37
Trocha podpory na závěr	39

JÍDELNÍČKY

Třítýdenní jídelníček – 1 300 kcal	41
Třítýdenní jídelníček – 1 500 kcal	51
Třítýdenní jídelníček – 1 800 kcal	61

RECEPTY

Aglio olio e peperoncino	72
Batátové curry	74
Brokolicová krémová polévka	78
Cibulkové lívanečky	80
Cuketová placka se sušenými rajčaty a olivami	82
Černý kořen à la chřest	84
Dušená kapusta s hlívou a dýní	86
Dýňová granola	88
Dýňové rizoto se žampióny	90
Dýňové placky	94
Fazolky s vejci a holandskou omáčkou	96
Francouzský cibulový koláč	98
Frittata s kuřetem a batáty	100
Gratinovaný květák	102
Hovězí burger se zelným salátem	104
Hovězí burger se žampióny	108
Hovězí s vídeňským dýňovým salátem	112
Chia pudink s malinami	114

Jahodová granola	116
Játrová směs s jablky	118
Karbanátky se zelím a houbami	120
Královské karbanátky	122
Krémová kuřecí polévka	124
Krémová polévka s lososem	126
Krkovička s kapustičkami	128
„Krupicová“ kešů kaše	130
Křupavé kuře na rozmarýnu se zeleninou	132
Křupavé kuře s pečenou dýní	134
Květák s houbami a špenátem	138
Květákový pastýřský koláč	140
Pečená hovězí polévka	142
Pečená segedínská krkovička	144
Pečené hovězí ragú se zeleninovým pyrém	146
Pečené kapustové karbanátky	150
Pizza s řepou a kozím sýrem	152
Polévka z pečené mrkve	154
Polévka z pečených rajčat	156

Pórkový masový koláč	158
Rajčatová pizza	160
Salát s rajčaty	162
Salát z mladé řepy	164
Salát z pečené dýně s kozím sýrem	166
Salát z pečených paprik	168
Semínkový chléb	170
Smažená dýňová rýže s kadeřávkem	172
Snídaňová vejce v dýni	174
Šunkové košíčky s pórkem	176
Tapiokové těstoviny	178
Teplý salát s vejci a slaninou	180
Toskánská polévka	182
Tuňákové placičky	184
Vepřové vindaloo s celerovou rýží	186
Zelná polévka	190