

Rychle a lehce s dělenou stravou

Průvodce recepty 2

Přehled receptů v této knize a jejich nejdůležitější vlastnosti.

Snadné dělení 4

Tajemství dělené stravy 4
Tabulky potravin 6
Osm tipů pro dělení 8
Pro snadný začátek 10
Týdenní plán 11

Snídaně & přesnídávky 12

Sacharidová snídaně 12
Bílkovinná snídaně 12
Ovoce ke snídani 13
Něco rychlého k zakousnutí 13
Recepty 14 – 27

Saláty & zelenina 28

Ve správný čas 28
Bílkovinná a sacharidová
salátová omáčka 29
Recepty 30 – 37

Maso & ryby 38

Nejen maso a ryby 38
Výjimka z pravidel 38
K bílkovinám se hodí ovoce 39
Vhodné nápoje 39
Ideální okamžik 39
Recepty 40 – 49

Brambory, těstoviny & další 50

Kombinace 50
Brambory 50
Těstoviny 50
Rýže 51
Tipy a triky 51
Vhodné nápoje 51
Ve vhodnou chvíli 51
Recepty 52 – 61

Seznam receptů 62
Věcný rejstřík 64

