

Úvod	6
Tipy na první nákup	8
Seznam potravin pro 1. až 4. týden	10
Váš nákupní seznam pro 1. týden	12
Recepty pro 1. až 7. den diety	14
Váš nákupní seznam pro 2. týden	28
Recepty pro 8. až 14. den diety	30
Váš nákupní seznam pro 3. týden	44
Recepty pro 15. až 21. den diety	46
Váš nákupní seznam pro 4. týden	60
Recepty pro 22. až 28. den diety	62
Časté otázky (FAQ) k dietě Hubneme s dobrou náladou	76
Výpočet nutričních hodnot	90