

Obsah



Předmluva	10
Jídlo, které je skutečným jídlem	14
Základní pojmy výživy	16
Kalorie, metabolismus a kalorická bilance	16
Jak stanovit optimální příjem kalorií?	19
Co jsou to ty makroživiny?	22
Bílkoviny	22
Sacharidy	23
Tuky	26
Mikroživiny	29
Pitný režim	30
Jaký je nejlepší trojpoměr živin?	31
Kolikrát denně mám jíst?	32
Vědomé stravování	33
Který stravovací směr je nejlepší?	34
Jak začít a nepřestat?	37
Užitečné pomůcky, jak odhadovat porce bez vážení	39
Nejčastější výživové otázky a mýty	41
Jak je to s tím detoxem?	41
Je lepek škodlivý a opravdu způsobuje nárůst tuku?	42
Je vhodné praktikovat „cheat day“?	43
Mohu v redukci alkohol?	45

Je sůl špatná?	45
Musím jíst jen do 18:00 a vynechávat sacharidy k večeři?	46
Jsou diety v prášku skutečně zdravé?	47
Může být rostlinná strava plnohodnotná?	49
Proč váha není nejlepší indikátor úspěšné redukce?	50
Jak je to s tím cukrem?	52
Čím sladit?	53
Pohyb	55
Stravování a pohyb	56
Doplňky stravy	60
Odpočinek a spánek	68
Stres vs. psychická pohoda	70
Jak s knihou pracovat?	72
Jak nahrazovat použité suroviny	72
Snídaně	74
Ovesná kaše dvakrát jinak	77
Vaječné muffiny	79
Mléčná rýže s opečeným banánem	81
Parmazánové vafle	83
Kokosová granola	85
Omeleta s kozím sýrem	87
Sladká ovesná pizza	89
Snídaňové burrito	91
Buchta do hrnečku dvakrát jinak	93
Zapečené avokádo	95
Banánové lívanečky	97
Pohankovo-ovesné bulky	99

Banánové vafle	101
Slané palačinky z ovesných vloček	103
Snídaně do skleničky	104
Špenátové lívanečky	109
Svačiny a slané chuťovky	110
Pomazánkové variace	113
Pečená kořeněná cizrna	117
Zelené smoothie	119
Tatarák dvakrát jinak	121
Kokosový chia pudink s lesním ovocem	123
Cuketové muffiny s quinoou	125
Tapiokový pudink	127
Tofu sendvič	129
Polévky, hlavní jídla, saláty	130
Dýňová polévka	133
Hrášková polévka	135
Hummus s pečenou mrkví	137
Cuketové placičky se svěžím dipem	139
Kuřecí řízky v cornflakes	141
Krůtí roláda s batátovým pyré	143
Chilli con carne	145
Kuřecí satay	147
Kuřecí špízy s pečenými brambory	149
Vepřové s kokosovým mlékem	151
Dhál z červené čočky	153
Fit guláš s vločkovým knedlíkem	155
Rizoto s lusky, mátou a lososem	157

Pohankové palačinky	159
Masové kuličky	161
Pizza z červené čočky	163
Tuňák v sezamové krustě se salátem	165
Květákové placičky	167
Krevetové kari	169
Falafel	171
Pečený králík na zelenině	173
Vepřová panenka v oříškovo-bylinkové krustě	175
Slaný koláč se špenátem	177
Zeleninový kuskus s tofu	179
Nudle à la Baru	181
Pokebowl s quinoou a krevetami	183
Tuňákové placičky	185
Salát s čočkou a pečenou dýní	187
Salát s grilovaným lososem a klíčky	189
Salát halloumi s broskví	191
Těstovinový salát	193
Vánoční bramborový salát	195
Kuře na paprice	197
Candát s bulgurovým salátem	199
Zdravé dezerty	200
Borůvkový koláč	203
Proteinová zmrzlina	205
Ovesné donuty	207
Dýňové kostky	209
Strouhaný koláč	211

Kinder řez ve fit kabátku	213
Ovocné knedlíčky	215
Extra čokoládový dort s malinami	217
Makové muffiny	219
Banánový chlebiček	221
Jahodový parfait	223
Kokosová bábovka s borůvkami	225
Cheesecake muffiny	227
Proteinové cookies s čokoládou	229
Cuketový perník	231
Raffaello kuličky	233
Kakaová roláda s malinami bez mouky	235
Koláčky z podmáslí	237
Fazolové brownies	239
Celozrnná bublanina	241
Čokoládové košíčky s matcha čajem	243
Limetkový cheesecake	245
Cizrnové blondies	247
Pudinkový „orgasmus“	249
Mrkvový dort	251
Poděkování	252
ZDROJE	253