

OBSAH

Úvod 8

LEDEN

Naučte se ovládat sacharidy 12

Jídelníček podle glykemického indexu 16

ÚNOR

Sladký život ve dvou 28

Jídelníček pro něho i pro ni 32

BŘEZEN

Bez snídaně nezhubnete 44

Jídelníček pro dobré ráno 46

DUBEN

Zelená kuchyně 58

Jarní jídelníček 62

KVĚTEN

Jídlo - recept na dlouhověkost 74

Anti-age jídelníček 78

ČERVEN

Vyrážíme do přírody 90

Piknikový jídelníček 94

ČERVENEC

Grilujte, ale zdravě 106

Prázdninový jídelníček 108

SRPEN

Zdravé hodování 120

Jídelníček plný salátů 122

ZÁŘÍ

Pusťte děti do kuchyně 134

Hravý jídelníček 138

ŘÍJEN

Podzim alternativně 150

Jídelníček na zahřátí 154

LISTOPAD

Jídlo jako lék 166

Jídelníček plný vitaminů 170

PROSINEC

Vánoce bez výčitek 182

Jídelníček z vodní říše 186

KOLIK TO MÁ KALORIÍ ANEB...

... 13 nejznámějších afrodiziak 198

... kaše k snídani 200

... největší kalorické bomby 202

... průvodce moukami 204

... dochucovadla v kuchyni 206

... párty kanapky 208

... pizza 6x jinak 210

... zdravé mlsání 212

... ovocné osvěžení 214

... namíchejte si své müsli 216

... když vás honí mlsná 218

... přílohy pod lupou 220

... 10 nejčastějších ryb v kuchyni 222

... což takhle dát si salát 224

... zdravé sendviče 226

... přírodní sladidla 228

Závěr 232