

Obsah

Začiatky sú ťažké, ale zvládnete to!

Začiatok môjho chudnutia	8
Keď chcete skutočne schudnúť navždy	10
Môj príbeh	10
Ako urobiť životnú zmenu a schudnúť	12

Dôležité princípy, ktorými som sa riadil pri chudnutí

4 základné chyby, ktorých sa môžete dopustiť	13
Plán a cieľ pri chudnutí	18
Každý nový deň sa začína už deň vopred	21
Najdôležitejší princíp, ktorý si musíte pri chudnutí osvojiť	22
Ako urobiť z tela stroj na spaľovanie?	24
Prekonať dni, kedy nie je nič podľa plánu a ako chudnúť aj počas bežného dňa	26
Všetko si maximálne zjednodušiť	28
Hľadať vlastnú cestu a nebáť sa experimentovať s jedlom	29
Váha patrí do koša	30
Aby sa telo začalo zbavovať tuku, musí mať všetkého dostatok	33
Ako dať telu nový impulz	35

Cvičenie – je skutočne potrebné cvičiť, aby sme sa zbavili tuku?

Ako som cvičil, aby som telo donútil chudnúť	38
Na bruchu neschudneš cvikmi na brucho	41
Ako cvičiť, aby sa človek páčil nielen sebe	42

Potraviny, jedlo a režim pri chudnutí

Najdôležitejšie je naštartovať telo hneď ráno	44
Okoreňte si chudnutie a spálte viac tukov	47
Čomu sa rozhodne vyhnúť	50
Čo si môžete dovoliť na oslavách a akciách	51
Ako si urobiť radosť a spríjemniť si chudnutie	53
Kedy si dopriať to, čo chcete, a nepribrať?	54
Zlaté pravidlo: malé množstvo čohokoľvek ma nezabije	55
Ako zahnať chuť na sladkosti?	56

Plán na chudnutie a zloženie jedálnička

Nákupný košík	57
Jednotlivé jedlá počas dňa a z čoho ich zložiť	58

Zdravé potraviny, ktoré nemusíte mať, ale stoja za to	65
Ovocie – nie je všetko zlato, čo sa blyští	66
Zelenina je malý veľký poklad	67
Čo piť pri chudnutí?	69
Moja cesta po schudnutí – ako ďalej?	71
Zhrnutie všetkého podstatného, čo by ste mali vedieť	73
Príklady jedálničiek zložených z receptov	74

RECEPTY

Raňajky

Ranná ovsená kaša	79
Ovsená kaša s makom a lesným ovocím	80
Karobová ovsená kaša s banánom a kivi	81
Ovseno-pšenová kaša s nastrúhaným jablkom a figami	82
Jednoduché raňajky do práce a na cesty	83
Zdravé ovsené lievance s lesným ovocím	84
Miešané vajíčka s lososom	85

Desiate, olovranty

Zelerová nátierka s mrkvou	87
Nátierka z pečeného kurčaťa a zeleniny	88
Kvasnicová nátierka	89
Obložená bageta so syrom a zeleninou	90
Obložená pita	91
Ražný chlieb s kuracími kúskami a špenátom	92
Ražný chlieb s cottage syrom a avokádom	93
Ražný chlieb s cottage syrom, hruškou a vlašskými orechmi	94
Ražný chlieb s tvarohom, sušenou slivkou a sezamom	95
Uhorkové závitky s avokádom	96
Ražný chlieb s mozzarellou a paradajkou	97
Ražný chlieb s ricottou, nivou a jablkom	98
Ražný chlieb s ricottou, vajíčkami a fazuľami	99
Ražný chlieb so šunkou, paradajkou a olivami	100
Ražný chlieb s tvarohom, kivi a sezamom	101
Ražný chlieb s tvarohom, ringlotou a semienkami	102
Zapečená bageta so syrom a paradajkami	103
Tuniakový sendvič so zeleninou	104
Ražný chlieb s tvarohom, figami a sezamom	105

Ražný chlieb s tvarohom, mozzarellou a mandarínkou	106
Ražný chlieb s tvarohom, salámou a uhorkou	107
Ražný chlieb s cottage syrom a žltou paprikou	108
Rýchlovka v rúre s ražnou žemľou	109

Obedy

Kuracie kúsky teriyaki so sezamom a ryžou	111
Batátové chuťovky a mini burger	112
Kuracia zmes s kešu orieškami, citrónom a cibuľou	113
Kurací steak s batátovými plackami	114
Tortilla s kuracím mäsom a zeleninou	115
Pita chlieb s parmskou šunkou a zeleninou	116
Pangasius s mrkvou a zemiakmi	117
Rybacie kúsky s fazuľovými strukmi a batatovo-mrkvové pyré	118
<i>Kuracie kúsky so zeleninou a kešu orieškami</i>	119
Tortillové rolky s fazuľovou pastou	120
Pečené kuracie stehno so zeleninou	121
Zemiaky plnené mozzarellou a paradajkami	122
Zeleninová zmes s kuracím mäsom a sušenými paradajkami	123
Brokolicové mafiny	124
Dúhová ryža s tuniakom	125
Burger so zeleninou	126
Mafin s ražným chlebom a vajíčkom	127
Kúsky kapra s ryžovými rezancami a paradajkami	128
Kuracie prsia s paradajkovou omáčkou, špenátom, olivami a zemiakmi	129
Pizza z ražnej múky	130
Kurací plátok plnený mozzarellou a ryža	131
Treska so zeleninou a zemiakmi	132
Sladko-štiplavá zmes kuracieho mäsa so zeleninou	133
Ražné cestoviny s hovädzím mäsom	134

Večere

Mafin s jarnou cibuľkou	136
Hovädzie guľôčky so slivkovou omáčkou	137
Tekvicové oko	138
Tekvicová polievka	139
Špenátová kuracia zmes s mozzarellou	140

Vaječná omeleta plnená zeleninou	141
Zapekaná zeleninová zmes v cukete	142
Kuracie mäso v kukuričných lupienkoch	143
Šalát s rukolou a strateným vajíčkom	144
Jednoduchý šalát s kúskami pečeného kurčaťa	145
Jednoduché vajíčka v slanine	146

Šaláty

Ľadový šalát s jogurtovo-kôprovým dresingom	148
Ľadový šalát so zelerom	149
Pekinská kapusta s jogurtovým dipom	150
Ľadový šalát s mrkvou a mandarínkou	151
Šalát s repou a balkánskym syrom	152
Šalát s mrkvou a avokádovým dipom	153
Pekinská kapusta s kivi so zázvorovo-medovým dresingom	154
Vylepšený šopský šalát	155
Špenátový šalát s parmskou šunkou	156

Zdravé maškrtky

Tvarohový dezert dvoch farieb	158
Citrónovo-makové sušienky	159
Mandarínky v orieškoch	160
Tvarohová nepečená tortička s banánom	161
Orieškové sušienky s jablkom	162
Ovocný mafin so škoricou	163
Karobové sušienky s brusnicami	164
Jablká máčané v čokoláde	165
Zázvorové sušienky	166
Jablká v kukuričných lupienkoch	167
Pečené zemiačky s cesnakovým tvarohom	168

Prílohy

Jednoduché ražné pita placky	170
Ražné chlebové placky	171