

Obsah

■ Úvod	7
■ Základní stravovací zásady	9
■ Jak mít zdravý pohled na věc a nezbláznit se z diety	13
■ Stravovací režimy	15
■ Než se pustíte do vaření	18
■ Jak se orientovat v této knize?	23
■ Malá jídla a chuťovky	26
■ Hlavní jídla	40
■ Pečivo	113
■ Sladká jídla, dezerty	126
■ Cukroví	143
■ Bonusový recept	153
■ Fit svačiny do 15 minut a do 200 kcal	154
■ Jídelníčky pro inspiraci	158
■ O autorce	163
■ Seznam receptů	165