



Obsah

Úvod	9
Kapitola 1	
Nízkosacharidová strava v kostce: o co se jedná, pro koho je vhodná a jak s ní zacházet	10
Kapitola 2	
Nápadité předkrmy: chuťovky, saláty, svačiny, polévky a nápoje	18
Kapitola 3	
Rostlinné pokrmy pro potěšení	63
Kapitola 4	
Neodolatelné mořské plody	85
Kapitola 5	
Chutné kuřecí, hovězí, vepřové a jehněčí	102
Kapitola 6	
Neotřelé zeleninové přílohy	130
Kapitola 7	
La dolce vita: sladké a ovocné pokrmy	147
Zdroje	166
Poděkování	167
O autorce	168
Rejstřík	171

