

OBSAH

Jak tento plán vznikl	10
Jak jsme plán testovali, vylepšovali a tvořili pro Vás.....	11
Když chcete změnu, začněte u sebe.....	14
Základní informace o plánu.....	14
Potraviny a jejich úprava	16
Břicháčovo desatero.....	18
Věnuj čas sobě	20
Bud' venku.....	21
Bud' v pohybu.....	22
Pořádně se vyspi.....	23
Uvař si sám.....	24
Jez v klidu	25
Dej si toho méně.....	26
Nepij blbě	27
Zbav se drog	28
Vyprdni se na sítě.....	29

RECEPTY

1. TÝDEN

Informace k 1. týdnu	34
Nákupní seznam na 1. týden.....	35
Ovesná kaše s ovocem.....	40
Cuketová polévka.....	42
Rýže se zeleninou a čerstvým salátem.....	44
Řepná polévka se zakysanou smetanou.....	50
Zeleninové kuličky s petrželkovými brambory	52
Zapečená zelenina s vajíčkem a bramborem	56
Bramborová polévka	60
Zeleninové rizoto s pohankou.....	62
Brokolicová polévka	68
Rychlý špenát z jedné pánve.....	70

2. TÝDEN

Informace k 2. týdnu	74
Nákupní seznam na 2. týden.....	75

Rybí fileť, vařené brambory, salát..... 80

Pečená zelenina, rýže, olivy, čerstvý sýr 86

Fritáta s bramborem 92

Gurmánský salát..... 94

Pečený pstruh a šťouchané brambory s mrkví 98

Lehká zeleninová pizza 100

Palačinky s banánem a čokoládou..... 104

Krůtí na kari s jablkem a rýží 106

Studený těstovinový salát..... 108

Salát rukořep..... 110

3. TÝDEN

Informace k 3. týdnu 116

Nákupní seznam na 3. týden..... 117

Sekaná, petrželkové brambory a ledový salát..... 122

Zeleninová polévka s červenou čočkou..... 124

Rýže s tuňákem a zeleninou..... 128

Trhanec..... 132

Těstoviny, pečená zelenina, olivy, cottage sýr 134

Pečená zelenina s rýží a mangem 140

Zapečená rýže 144

Vepřová panenka, glazovaná mrkvička a petrželkové brambory 148

4. TÝDEN

Informace k 4. týdnu 152

Nákupní seznam na 4. týden..... 153

Svačtinová buchta..... 158

Špenátová polévka 160

Salát s cottage sýrem a ovocem..... 168

Zeleninové rizoto..... 170

Studená ovesná kaše s oříšky a kokosem 174

Něco na chuť za splnění celého týdne!..... 182

Hovězí steak, pečené brambory s tymiánem 182

Čokoládový dortík..... 184

Shrnutí plánu 186

Jak pokračovat po skončení plánu? 187