

# OBSAH

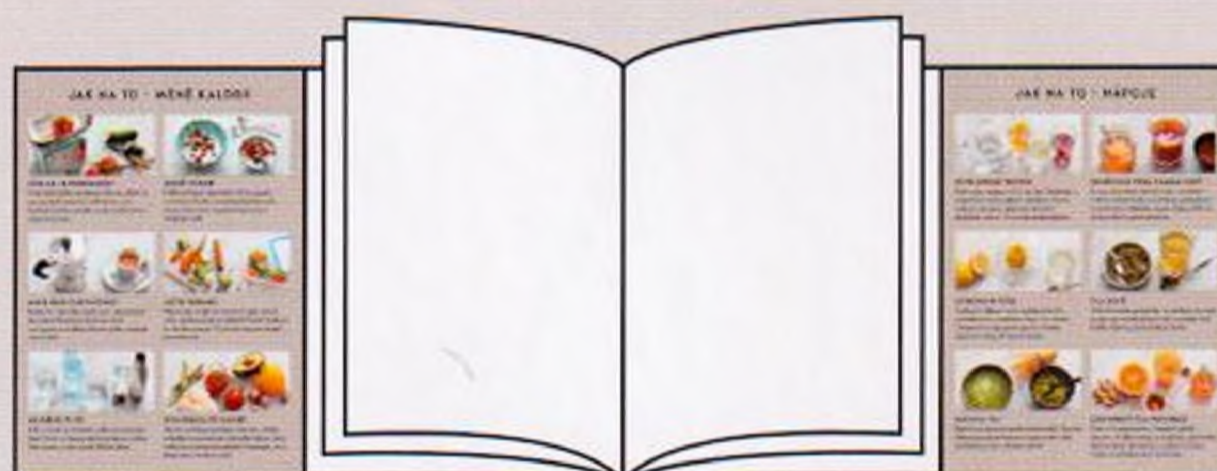
Rozložte záložky knihy. Najdete v nich nejdůležitější informace k tématu – vše hezky pohromadě!

TÉMA: DIETA  
NA POSLEDNÍ  
CHVÍLI



PERFEKTNÍ  
KOMBINACE

Vždy po ruce:  
JAK NA TO –  
MÉNĚ KALORIÍ



Vždy po ruce:  
JAK NA TO –  
NÁPOJE

NÁŠ  
TIP

Víte, že... ?

U některých pokrmů uvádíme tipy, díky nimž bude váš pokrm ještě zajímavější či zdravější.



tímto symbolem jsou označeny všechny vegetariánské recepty



Doba pečení se může měnit v závislosti na troubě. Uvedené doporučené teploty se vztahují k pečení v elektrické troubě s horním i dolním ohřevem.

# RECEPTY



06 INSPIRACE K SNÍDANI



18 TEPLÉ HLAVNÍ POKRMY



42 STUDENÉ HLAVNÍ POKRMY

04 AUTOR

05 JEDNODUCHÝ SALÁT

28 RECEPT Z OBÁLKY

60 REJSTRÍK

62 ZÁVĚREM...