

OBSAH

Vítejte ve světě splněných přání!	7
Kdo pro vás knihu připravil?	10
V čem je Restart jídelníček unikátní?	13
Principy Restart jídelníčku	16
Jak budete jídelníček používat? SNADNO!	18
Zamilujte si koktejly & smoothie!	21
Nákupní seznamy	25
Jídelníčky v každodenní praxi	32
JÍDELNÍČEK A	34
JÍDELNÍČEK B	36
JÍDELNÍČEK C	38
Rejstřík receptů	40
Recepty	45
Další tipy na rychlá jídla	156
Znáte je? aneb Netradiční suroviny z vašeho nového jídelníčku	159
Výrobci a obchody, které máme rády	167
Další zdroje restart receptů a inspirace	171
Kompletní průvodce přerušovaným půstem	178
Poděkování	189