

OBSAH

Věčně problematické večere!	7
Večere se neodbývá, večere se mazlí (k dokonalosti)!	9
Principy, které fungují nám (a budou i vám!)	13
Navečeřet se a hubnout? Bez problémů!	19
Poskládejte si své ideální večerní jídlo	25
Dvě věci, které chcete vědět o sacharidech (hlavně ženy)	34
Večere v cirkadiánním rytmu	38
Jak si zařídit večere, když držíte přerušovaný půst?	46
Večere v kontextu psychologie	48
Posledních pár vět...	54
... než začnete vařit	55
REJSTŘÍK RECEPTŮ	56
RECEPTY FOTOMAPA	59
RECEPTY	
VÝŽIVNÉ POLÉVKY	62
SALÁTY A STUDENÉ VEČERE	80
TEPLÉ VEČERE	100
OPRAVDU VYDATNÉ VEČERE S PŘÍLOHAMI	142
ULTRA RYCHLOVKY DO 10 MINUT	162

Rejstřík surovin	182
Chcete vědět víc? Začtěte se na blogu!	185
Kniha má svůj podpůrný web	187
Kdo pro vás připravil kuchařku a tvoří tým Restartujem®?	188
Kde všude Restartujem® najdete?	190
Další kuchařky z dílny Restartujem®	195
Zdroje a inspirace	202
Poděkování	205
Poučení	206