

Obsah

Sladké je láska!	6
Proč je sladké emoční problém?	10
Hořké dopady na vaše zdraví...	14
Množství mnohem větší než malé.....	15
Naprosto nevhodné načasování.....	16
Sladkostmi zmatené tělo.....	19
Nulová kvalita surovin	21
Nejrizikovější suroviny v kupovaných sladkostech	22
Rafinované a ztužené tuky.....	22
Umělá aromata, dochucovadla, barviva a konzervanty	25
Bílá pšeničná mouka.....	29
Bílý cukr a glukózo-fruktózový sirup.....	30
Neviditelné následky běžných laskomin	34
Citlivý mikrobiom.....	34
Rozbouřená hladina krevního cukru	37
Nová éra mlsání	40
6 kroků ke sladkému restartu	41
Chytré dezerty z chytrých surovin	42
Zdravější slazení.....	43
Mouky se spoustou živin.....	49
Opravdu vhodné tuky	53
„Oblékněte“ sladké a užijte si ho úplně bez výčitek	56
... ale já chci mlsat i hubnout?!	60
Pár technologických tipů na závěr	65

Rejstřík receptů 66

Fotomapa 68

RECEPTY

Nepečené sladkosti 72

Mlsání do 5 minut 104

Snadné pečení 120

Víkendové moučníky 160

Na oslavu 178

Vánoce & Velikonoce 192

Sladká hlavní jídla 220

Dobroty do krabičky 238

Rejstřík surovin 254

Kdo tvoří tým Restartujem? 256

**Kde všude najdete Restartujem,
když potřebujete informace, recepty nebo podporu?** 258

Zdroje a inspirace 268

Kniha má svůj podpůrný web! 270

Poděkování 271

