

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO AUTORA	5
ÚVOD	11
PRVNÍ ČÁST: Základní principy	19
DRUHÁ ČÁST: Začínáme	71
TŘETÍ ČÁST: Zrychlujeme	87
ČTVRTÁ ČÁST: Jídelníčky a recepty	
SNADNÝ ZPŮSOB, JAK SE ZBAVIT TUKU	97
SLOVNÍČEK PŘÍRAD, KTERÉ MOŽNÁ JEŠTĚ NEZNÁTE	99
SEDM DNŮ CHUTNÝCH JÍDEL	101
ZÁSOBTE SE ZDRAVÝMI POTRAVINAMI	105
RECEPTY NA SNÍDANI	
POMERANČOVÝ JULIUS	108
OVOCNÝ ELEGÁN	109
BROSKVOVÝ ELEGÁN	109
CELOZRNÉ KUKUŘIČNÉ PALAČINKY	110
POHANKOVÉ PALAČINKY	111
VAFLE S KVÁSKEM	113
FRANCOUZSKÝ TOAST S POMERANČEM A SKOŘICÍ	114
ČERSTVÉ OVOCE A SLADKÝ LOUPÁK	115
OVESNÁ KAŠE S JABLKEM A SKOŘICÍ	115
RYCHLÁ RANNÍ RÝŽE	116
CEREÁLIE	117
MAFINY A CHLÉB	
BORŮVKOVÉ MAFINY	118
BANÁNOVÉ MAFINY S DATLEMI	119
ČESNEKOVÝ CHLÉB	120

SALÁTOVÉ ZÁLIVKY A SALÁTY

SALÁTOVÁ ZÁLIVKA BEZ TUKU	121
JEDNODUCHÁ PIKANTNÍ ZÁLIVKA	122
BALŠÁMOVÁ OMÁČKA	122
KRÉMOVÁ KOPROVÁ ZÁLIVKA	123
OKURKA S KRÉMOVOU KOPROVOU ZÁLIVKOU	124
MÍCHANÝ ZELENINOVÝ SALÁT	124
JIŽNÍ SALÁT	125
BRAMBOROVÝ SALÁT	126
FAZOLOVÝ SALÁT	127
SALÁT KULHAVÉHO JOHNA	128
ENSALADA DE FRIJOLES	129

POLÉVKY

RAJSKÁ POLÉVKA	131
BRAMBOROVÁ KAŠE S KUKUŘICÍ	132
ZLATÁ HOUBOVÁ POLÉVKA	133
MINESTRA	134
BORŠČ	136
ZELENINOVÁ SAMETOVÁ POLÉVKA	137
KARI POLÉVKA SE SLADKÝMI BRAMBORAMI	138
DUŠENÁ ZELENINA OKEFENOKEE	139

OBILNINY A RÝŽE

HNĚDÁ RÝŽE	140
PILAF Z DIVOKÉ RÝŽE A RÝŽE BASMATI	141
JEDNODUCHÁ ŠPANĚLSKÁ RÝŽE	143
BULGUR	144
KUSKUS	145
POLENTA	146
QUINOA	147
OBLÍBENÁ CHLEBOVÁ NÁDIVKA	148

ZELENINOVÁ JÍDLA

DUŠENÁ KAPUSTA	149
KADEŘAVÁ KAPUSTA VAŘENÁ V PÁŘE	150
BRAMBORY S KADEŘAVOU KAPUSTOU A KUKUŘICÍ	151
BRAMBOROVÁ KAŠE S OMÁČKOU	152
PEČENÉ SLADKÉ BRAMBORY	153

VYDATNĚJŠÍ JÍDLA

SUPER ŠPAGETY	154
POLENTA SE SYTOU GRILOVACÍ OMÁČKOU	155
SLADKOKYSELÁ ZELENINOVÁ SMĚS	156
ZELENINOVÁ POCHOUTKA	158
THAJSKÁ ZELENINA S RÝŽÍ	159
CHILI TĚSTOVINY	160

HOTDOGY A BURGERY BEZ TUKU

CHILI BURGER DELUXE	162
TACO	163
BROKOLICOVÉ BURITO	164
RYCHLÉ CHILI Z ČERNÝCH FAZOLÍ	166
BRAMBORY S CHILI Z ČERNÝCH FAZOLÍ	167
FAZOLOVÉ BOCHÁNKY	168
TĚSTOVINY S KRÉMOVOU OMÁČKOU Z TOFU	169
KARI HOUBY	170

DEZERTY

BROSKVOVÝ PUDINK SE ZÁZVOREM	171
BROSKVOVÝ KOLÁČ	172
ČOKOLÁDOVÝ DORT	174
PERNÍK	175

ZDRAVÁ SVAČINA 176

OMÁČKA Z BÍLÝCH FAZOLÍ S ČERSTVÝM ZÁZVOREM	
A LIMETTOU	182
PIZZA ZE SYRSKÉHO CHLEBA	183
HUMMUS	184
ZAPÉKANÝ SYRSKÝ CHLÉB	185
CELOZRNNÉ KREKRY SE SKOŘICÍ	185
CELOZRNNÉ KOŘENĚNÉ KREKRY	185
MRKVOVÝ SALÁT S HROZINKAMI	186
FAZOLOVÝ SALÁT	186
TUŇÁKOVÝ SALÁT Z CIZRNY	187
VAJEČNÝ SALÁT Z TOFU	188
FAZOLOVÉ BURITO SE SALSOU	189
KUKUŘIČNÉ PLACKY S FAZOLOVOU POMAZÁNKOU	190
FAZOLOVÁ POMAZÁNKA	191
PEČENÝ ČESNEK A ČESNEKOVÝ CHLÉB	191
PEČENÉ BRAMBORY	192
JICAMA S POMERANČOVOU ŠTÁVOU A MÁTOU	193

JICAMA S LIMETTOVOU ŠTÁVOU A MEXICKÝM KOŘENÍM	193
KUKUŘICE V KARAMELU	194
PERNÍK	195
MRKVOVÝ KOLÁČ	196
KRÉMOVÁ POLEVA Z TOFU	197
BANÁNOVÝ KOLÁČ	197
DÝŇOVÝ KOLÁČ	198
KOŘENĚNÉ DÝŇOVÉ KOLÁČKY	199
TRADIČNÍ KOLÁČKY Z OVESNÝCH VLOČEK	200
MELOUNOVÉ KLÍNKY SE ZÁZVOREM	201
MIMOSA GRANITA	202
ŠERBET Z KIWI	203
TROPICKÁ POCHOUTKA	203
JAHODOVÝ ŠERBET	204
BANÁNOVÝ ŠERBET	205
OVOCNÁ DŘEŇ	205
JAHODOVÝ ELEGÁN	206
MÁTOVÝ LEDOVÝ ČAJ	207
BYLINNÝ ČAJ S PŘÍCHUTÍ BROSKVE	207
ZELENÝ ČAJ	208
 JAK UPRAVIT OBLÍBENÁ JÍDLA TAK, ABY SE Z NICH STALA JÍDLA ZDRAVÁ	 210
BURGERY	214
CHILI	216
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S ČOKOLÁDOVOU POLEVOU	218
ČOKOLÁDOVÝ DORT BEZ TUKU	220
JAHODOVÝ KOLÁČ	221
ČOKOLÁDOVÁ KRÉMOVÁ POLEVA	222
ZAPEČENÉ LAZANĚ	223
KRÉMOVÁ HOUBOVÁ POLÉVKA	225
BRAMBOROVÝ SALÁT	227
JAHODOVÝ KOKTEJL	229
MASOVÁ SMĚS	231
OMÁČKA NA ŠPAGETY	233
TACO	235
PIZZA	237
KORPUS PRO PŘÍPRAVU PIZZY	238
NÍZKOKALORICKÁ PIZZA	239
BANÁNOVÉ PYRÉ	241