

Obsah

Úvod	9
Dieta, která se osvědčila	13
Historie diety	14
Tuky, sacharidy, bílkoviny	17
Význam bílkovin podepřený vědeckými důkazy	20
Dukanova dieta	22
Čtyři fáze diety	26
Tři základní inovace a specifika Dukanovy diety	29
1. fáze: útok	39
Cíle 1. fáze	40
Pravidla 1. fáze	43
Čisté bílkoviny	46
72 potravin povolených v útočné fázi	49
Co jíst v 1. fázi?	56
Snídaně	61
Oběd	64
Večeře	66
Vzorový jídelníček pro 1. fázi (ÚTOČNOU)	68
Dieta v každodenním životě (1. fáze)	70
Bilance 1. fáze	74
2. fáze: střídavá	79
Cíle 2. fáze	80
Pravidla 2. fáze	82
Rytmus střídání	85

Co jíst ve 2. fázi?	88
Jak připravovat zeleninu?	90
Tělesné cvičení předepsané lékařem	93
Vzorový jídelníček pro 2. fázi (STRÍDAVOU)	100
Dieta v každodenním životě (2. fáze)	102
Bilance 2. fáze	106
3. fáze: konsolidace	111
Cíle 3. fáze	112
Pravidla 3. fáze	115
Co jíst ve 3. fázi?	120
Dobře pořádat hostiny	122
Čtvrtky: čistě bílkovinné dny	124
Vzorový jídelníček pro 3. fázi (STRÍDAVOU), 1. část	126
Vzorový jídelníček pro 3. fázi (STRÍDAVOU), 2. část	128
Dieta v každodenním životě (3. fáze)	130
Bilance 3. fáze	134
4. fáze: definitivní stabilizace	139
Cíle 4. fáze	140
3 pravidla na velmi dlouhou dobu	142
Velká budoucnost potravin podporujících hubnutí	144
Čtvrtek: bílkovinný den	148
Co jíst o bílkovinných čtvrtcích?	152
Vzorový jídelníček pro 4. fázi (STABILIZAČNÍ)	154
Bílkovinné čtvrtky v každodenním životě (4. fáze)	156
Bilance 4. fáze	160
A co když znovu ztloustnete?	162
Dva zásadní přínosy, které mění vše: individualizace a dohled ..	168

Předkrmy a chuťovky	173
Hlavní jídla	195
Dezerty	225
Rejstřík receptů	247
Literatura	251
Poděkování	253

