

Obsah

Předmluva	4
Zhubnout metodou spalování tuků – hubnout s požitkem, ale jak?	5
Pět zlatých pravidel	10
Snídaně	14
Předkrmy a přesnídávky	26
Polévky	39
Pokrmy s masem	51
Pokrmy s rybou	78
Vegetariánské pokrmy	107
Saláty	123
Sladké pokrmy	140
Rejstřík receptů	151