

OBSAH

Důležitá poznámka	5
ÚVOD	
V čem spočívá dieta z řeřichové polévky?	7
Proč řeřicha?	7
Jak je tato kniha rozdělena?	8
ČÁST PRVNÍ – DIETA Z ŘEŘICHOVÉ POLÉVKY	10
Nejdůležitější informace –	
Jak uvařit řeřichovou polévku?	10
Jak dieta působí?	10
Pár jednoduchých pravidel	12
Ochucování	13
Mléko, nebo jogurt?	13
Seznam ovoce a zeleniny	14
Tabulka surovin	15
ČÁST DRUHÁ – NABÍDKA RECEPTŮ PRO DIETU Z ŘEŘICHOVÉ POLÉVKY	16
Recepty na 1. den	16
Recepty na 2. den	18
Recepty na 3. den	21
Recepty na 4. den	24
Recepty na 5. den	25
Recepty na 6. den	28
Recepty na 7. den	31
ČÁST TŘETÍ – JAK SI UDRŽET DOSAŽENOU VÁHU	34
Čtrnáctidenní dieta	34
Nabídka snídaní	35