

Obsah



Pořádně zatopte svým tukovým buňkám

Látka, z níž jsou všechny kila

Proč je dnes každý druhý tak tlustý?

Látka, z níž jsou všechny diety

Poučit se ze zkušenosti

Vzít si poučení z chyb

Pět tipů, jak odhodit kila

1. tip: GLYX

2. tip: nízký obsah tuků

3. tip: vitamíny

4. tip: bílkoviny

5. tip: sportovní obuv

4

5

5

6

6

6

7

7

8

9

9

9

První týden:

Odbourávání tuků lahodným způsobem 10

Nákup na první týden 11

Odbourávání tuku podle jídelničky 12

Snídaně – Salát na odbourání tuků – Nápoj na odbourání tuků 12

Svačina – Večerní pochoutka 13

První den 14

Obložená houska se zeleninou a ovocem

– Brambory na loupáčku s tvarohovým pestem

Druhý den 16

Studená mísa z okurek a ředkviček

– Bylinkové rizoto s krabím masem

Třetí den 18

Chřestový salát se sýrem – Telecí řízek s omáčkou z tuňáka a celerem

Čtvrtý den 20

Ostré carpaccio s ředkví – Těstoviny s artyčoky a rajčetem

Pátý den 22

Filé ze pstruha s tvarohem, jablkem

a křenem – Čočkovo-špenátová pánev



Šestý den

Paprika plněná ovčím sýrem – Palačinky na mexický způsob

Sedmý den

Zeleninový salát s citronovo–sýrovou omáčkou
– Filé z tresky na zelenině s fenylem a rajčetem

24

26



Druhý týden:

S legrací ještě něco navrch

Nákup na druhý týden 29

Odbourávání tuků podle jídelníčku 30

Osmý den 32

Čínský tatarák s rýžovým salátem – Rajče plněné mangoldem

Devátý den 34

Krůtí rolky s fazolkami – Rybí guláš s čekankou

Desátý den 36

Avokádo s nádivkou z tuňáka

– Kuřecí filé s oříšky v pomerančové omáčce

Jedenáctý den 38

Marinované tofu se sezamem a rajčaty

– Kalamáry s paprikou a nudlemi

Dvanáctý den 40

Salát s papájou a scampi – Zelenina s masem na pávni po čínsku

Třináctý den 42

Těstovinový salát s mozzarellou

– Ryba na jehle s pažitkovou omáčkou

Čtrnáctý den 44

Salát z červené čočky se zázvorem

– Špagety s citronem a cuketou

Rejstřík

O autorkách 48

