



# obsah

Předmluva

## PRVNÍ ČÁST

### Vítejte v programu Whole30 1

Co je Whole30 2

Naše standardy dobrého jídla 4

Potraviny, které neprospívají vašemu zdraví 9

Pravidla programu Whole30 13

Začínáme s Whole30 17

Časová osa Whole30 32

Whole30: opětovné zavádění 42

## DRUHÁ ČÁST

### Všechno, co potřebujete vědět 53

Vy se ptáte, my odpovídáme 54

Nejčastější otázky k Whole30 - obecné 56

Můžu si dát? (Jídlo) 60

Můžu si dát? (Pití) 70

Můžu si dát? (Doplňky a ostatní) 74

Váš jídelníček během Whole30 78

Nakupování potravin 84

Jídlo v restauracích 89

Na cestách 93

Odměny, fixace na jídlo a váha 95

Zdravotní problémy 100

Těhotenství a kojení 109

Děti 117

Vegetariáni a vegani 120

Řešení problémů během Whole30 124

Nejčastější otázky k fázi opětovného  
zavádění po Whole30 132

## TŘETÍ ČÁST

### Základy kuchyně podle Whole30 139

Základní vybavení kuchyně pro Whole30 140

Co si na Whole30 ještě pořídit 144

Základy vaření podle Whole30 146

## ČTVRTÁ ČÁST

### Recepty pro Whole30 187

Nákupní seznam pro všežravce 192

Zdravé jídlo jednoduše 194

Dobré jídlo na cestách 195

Jídelníček na 7 dní 196

Vejce 200

Červené maso 212

Drůbež 224

Ryby a plody moře 236

Vepřové 248

Přílohy 260

Zálivky, dipy a omáčky 302

Jídla z jednoho hrnce 332

Jídla na hostinu 354

Nápoje 390

## PÁTÁ ČÁST

### Závěrem 395

Zdroje 400

Poděkování 407

Převody 409

Rejstřík 410

Rejstřík receptů 416

O autorech 421