

} Obsah {

Úvod	3
28 dní - začátek změny	5
Jak vypadáme a kým jsme - to je souhrn našich zkušeností...	9
Problém s dělením bílkovin	10
Kdo je zodpovědný za to, jak vypadám.... / Slovo na závěr úvodu	13
Moje kuchyňská magie	19
Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili	21
Vezměme život do vlastních rukou	22
Budte tou změnou, kterou chcete vidět kolem sebe	24
Před tím, než začnete	28
Jak pracovat s jídelníčkem z této knihy	29
Jsme výsledkem teorií a vlastní praxe	31
Jak si vytvořit zdravý, pestrý a chutný jídelníček...	33
Snídaně a dopolední svačiny (přesnídávky)	35
Odpolední svačiny	36
Tip na rychlou domácí sladkost / Nejčastější chyby...	38
Další chyby, kterých byste se měli vyvarovat	39
A pro jistotu ještě jednou / Moje rady	40
Recepty	41
Salát z krabích tyčinek + <i>snídaně, dopolední a odpolední svačina, večere</i>	43
Polévka z kořenové zeleniny	45
Omeleta s cuketou	47
Slávky - zdroj bílkovin	49
Candát (anebo treska) s avokádem	51
Mrkvovo-cuketový slaný koláč	53
Tortilla s uzeným tofu	55
Kuřecí prsa plněná sýrem a špenátem	57
Artyčokové chlebíčky	59
Celerové koláčky + <i>snídaně, dopolední a odpolední svačina, večere</i>	61
Slaný špenátový koláč	63
Omeleta se špenátem a hlívou ústřičnou	65
Jáhly s mákem a medem + <i>snídaně, dopolední a odpolední svačina, večere</i>	67
Polévka z máslové dýně	69
Pohanka se zeleninou + <i>snídaně, dopolední a odpolední svačina, večere</i>	71
Červená řepa s fetou (nebo kozím sýrem)	73
Pečená hlíva ústřičná	75
Salát s tuňákem + <i>snídaně, dopolední a odpolední svačina, oběd</i>	77
Fazolová polévka s uzeným tofu	79
Pita (arabský chléb pita) FIT	81

} Obsah {

„Tatarák“ z avokáda	83
Fenykl s kozím sýrem	85
Cuketové placky	87
Studená okurková polévka	89
Závitok z tuňáka	91
Fit jednohubky	93
Těstoviny s opečeným chřestem	95
Koktejly	97
Plněná červená paprika	99
Domácí majonéza a tatarská omáčka	101
Falešný bramborový salát z celeru / Ryby	103
Cizrnové rizoto s jáhlem	105
Zeleninové lívance s brynzou	107
Petrželové (mrkvové, celerové) lupínky	109
Chřestová polévka	111
Špenátový štrúdl	113
Pstruh s pórkem a fenyklem	115
Líný štrúdl	117
Výborný makovník	119
Vzorové jídelníčky	120
Sezónní plody matky Země	126
Rychlý recept se švestkami	129
Řízeček z bezových květů	131
Tvarohový velikonoční koláč	132
Oleje	136
Olivový olej / Sójový olej / Hroznový olej / Sezamový olej	138
Olej z vlašských ořechů	139
Lněný olej / Mandlový olej / Arašídový olej	140
Máslo ghee (přepražené nebo přepouštěné máslo)	141
Můj domácí bylinkový olej	142
Stravování na dovolených a služebních cestách	147
My, děvčata po třicítce...	155
Erika a její příběh	166
Kruhový trénink	174
1 týden	180
2 týden	185
3 a 4 týden	191
Závěr / Přestaňme dietovat a naučme se jíst	195
Poznámky	198