

---

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>6</b>
<b>CO JE METABOLIC BALANCE®?</b>	<b>9</b>
<b>To podstatné na Metabolic Balance®</b>	<b>10</b>
Srovnání programu Metabolic Balance® a ostatních dietních programů	12
Čtyři fáze vedoucí k vysněné váze	15
<b>VĚDOMOSTI O POTRAVINÁCH A PRAXE V KUCHYNI</b>	<b>19</b>
<b>Složky potravy</b>	<b>20</b>
Ovoce a zelenina bohaté na životně důležité látky	20
Bílkovina nezbytná pro život	25
<b>Praxe v kuchyni</b>	<b>30</b>
Vaření bez tuku	30
Úprava, uchovávání a zbytky	31
<b>RECEPTY PRO METABOLIC BALANCE®</b>	<b>37</b>
<b>Nápady na snídani</b>	<b>38</b>
<b>Zelenina a saláty</b>	<b>42</b>
<b>Vejce</b>	<b>58</b>
<b>Ryby a mořské plody</b>	<b>66</b>
<b>Maso</b>	<b>78</b>
<b>Drůbež</b>	<b>94</b>
<b>Sýry, tvaroh a spol.</b>	<b>106</b>
<b>Luštěniny</b>	<b>120</b>
<b>Tofu</b>	<b>132</b>
<b>Klíčky, výhonky a semínka</b>	<b>136</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>140</b>