



## OBSAH:

Editorial .....	3
Slovo autorky úvodem .....	4
Kila navíc a co s nimi .....	5
Dobrou chuť - jídelníček na tři týdny .....	55
Báječná restaurace .....	63
Vytvarujte svoje tělo .....	75
Program pro vaše tělo .....	107
Literatura.....	132

# OBSAH:

Hovězí maso .....	3	Houby .....	19
Vepřové maso .....	3	Cukrovinky .....	19
Telecí maso .....	3	Sušenky, müsli tyčinky .....	20
Skopové a jehněčí maso .....	4	Dorty, zákusky .....	21
Drůbež .....	4	Dia sladkosti - bez cukru .....	22
Zvěřina .....	5	Těsta .....	22
Vnitřnosti .....	5	Zmrzlina .....	23
Masné výrobky, uzeniny .....	5	Obilniny, mouka, mlýnské výrobky .....	23
Rostlinná masa .....	9	Chléb, pečivo .....	24
Hotová jídla zmrazená .....	9	Křehkýchléb, suchary .....	25
Sušená jídla .....	9	Sladké pečivo .....	26
Sladká jídla .....	10	Slané pečivo .....	27
Rychlé občerstvení - Mc Donald's .....	10	Rostlinné tuky a oleje .....	27
Rychlé občerstvení - ostatní .....	11	Živočišné tuky .....	28
Nealkoholické nápoje .....	11	Směsné tuky .....	29
Colové nápoje, limonády, minerálky .....	12	Majonézy .....	29
Nekalorické, neslazené nápoje .....	13	Sýry zrající .....	29
Light nápoje (s umělými sladidly) .....	13	Rostlinné alternativy sýrů .....	30
Alkoholické nápoje .....	13	Večce a vaječné výrobky .....	30
Destiláty .....	13	Pudinky, tvaroh .....	30
Ovoce, zelenina .....	14	Rostlinná mléka .....	31
Luštěniny .....	17	Dietní programy .....	31
Zelenina, luštěniny - nakládané, zmrazené ...	17	Různé .....	32