

Obsah

Předmluva	5
Výživa a spalování tuků	6
1. Stavební kameny potravin	6
„Správné tuky“	6
Dobré a špatné sacharidy	6
Cenné bílkoviny	7
2. Co je normální hmotnost a co nadváha?	7
Určujeme množství tuku v těle	7
3. Jíst podle energetické potřeby těla	7
4. Dieta a jo-jo efekt	8
5. Jedině pohyb ničí tukové polštáře	9
Prožeňte tukové zásoby	9
Správná tepová frekvence	9
6. Nejlepší spalovače tuků	10
Jedinečné recepty se spalovači tuků	15
Snídaně	16
Lehká jídla	34
Polévky	64
Saláty	76

Zeleninová hlavní jídla	96
Masitá hlavní jídla	110
Rybí hlavní jídla	118
Dezerty	126
Dietní jídelníček na 7 dní	132
14 vybraných lehkých jídel	132
1. den	134
2. den	135
3. den	136
4. den	137
5. den	138
6. den	139
7. den	140
Rejstřík	141
Seznam receptů	142