

Obsah

Kapitola 1: Zbavte se stravovacích dogmat:
Vědecké poznatky ohledně ketogenického
životního stylu ... 6

Kapitola 2: Keto jídla na přerušení půstu ... 51

Kapitola 3: Lehká jídla a chuťovky ... 75

Kapitola 4: Syté polévky a osvěžující saláty ... 89

Kapitola 5: Rychlé a snadné obědy do krabičky ... 113

Kapitola 6: Pořádné večere pro spoustu
energie z tuku ... 133

Kapitola 7: Nápoje a dezerty ... 185

Použitá literatura ... 203

O autorce ... 204

Poděkování ... 204

Rejstřík ... 205