

OBSAH

Předmluva 7

Úvod 9

PRVNÍ ČÁST

KETOGENNÍ ŽIVOTNÍ STYL

KAPITOLA PRVNÍ Nízký příjem sacharidů, vysoký obsah tuků 15

KAPITOLA DRUHÁ Keto styl v pěti krocích 27

DRUHÁ ČÁST

14 DENNÍ JÍDELNÍČEK

Stravovací plán na první týden a nákupní seznam 42

Stravovací plán na druhý týden a nákupní seznam 46

TŘETÍ ČÁST

RECEPTY

KAPITOLA TŘETÍ Smoothie & snídaně 53

KAPITOLA ČTVRTÁ Předkrmy & svačinky 67

KAPITOLA PÁTÁ Ryby & drůbež 81

KAPITOLA ŠESTÁ Masa 103

KAPITOLA SEDMÁ Zelenina & přílohy 119

KAPITOLA OSMÁ Dezerty 133

KAPITOLA DEVÁTÁ Doplnky a základy 147

Rady pro stravování mimo domov 161

12 nejhorších a 15 nejčistších 163

Převodní tabulky 165

Zdroje informací 166

Použitá literatura 167

Seznam receptů 170

Rejstřík 172