

Obsah

Úvod	5
------------	---

VŠE, CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU A HUBNUTÍ

Fenomén jménem hubnutí	8
Dietní sabotéři aneb Proč pořád nemůžete zhubnout?	15
Přípravy před startem nového životního stylu	20
Odolejte svým závislostem!	24
30 tipů pro dodržení dietního jídelníčku	31
Zhubněte podle typu postavy!	36
Správné jídlo ve správnou chvíli aneb Co jíst, když	40
Víte, jak snížit glykemický index potravin?	45
Ekonomie kalorií	48
Dieta podle DNA	50

JÍDELNÍČKY PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST A RECEPTY PODLE NÁLADY

Jídelníček pro sexy křivky

Bramborový salát s treskou	61
Okurkové kanapky s tuňákovým tataráčkem	63
Pikantní tofu se zeleninou a soba nudlemi	65
Rýžový salát s kuřecím masem a chřestem	67
Nepečený minicheesecake	69
Polévka z červené řepy s vejcem a ředkvičkami	71
Míchané tofu k snídani	73

Jídelníček plný svačin

Banán s medovým tvarohem a ořechy	77
Zeleninové rolky se sýrovým dipem	79
Banánovo-kakaové smoothie	81
Melounové osvěžení	83
Celozrnné tortilly s kozím sýrem a zeleninou	85

Obsah

Topinky s hráškovým pestem a vajíčkem.....	87
Křupavý salát s kešú ořechy.....	89

Jídelníček podle glykemického indexu

Těstovinový salát s brokolicí a krůtím masem.....	93
Ryba na cizrně se zeleninou.....	95
Celozrnný chléb s žervé a malinovým džemem s chia semínky.....	97
Opékané tofu se salátkem z červené čočky.....	99
Jablečný pudink s tvarohem.....	101
Sázená vejce se zeleninou.....	103
Vepřová kotleta se zeleninovou salsou.....	105

Anti-aging jídelníček

Pečený losos na kuskusovém salátu.....	109
Salát s pečenými batáty a grilovaným sýrem Halloumi.....	111
Brokolicový krém s krevetami a mandlovými lupínky.....	113
Falafel z červené řepy.....	115
Salát s quinoou a avokádem.....	117
Krůtí prsa plněná lučinou.....	119
Celozrnné penne s rajčaty a vlaškými ořechy.....	121

Jídelníček plný ovoce

Tvarohová zmrzlina s ořechy.....	125
Ořechové tofu kostky.....	127
Krůtí burgery s borůvkami.....	129
Sýrové kuličky s borůvkami.....	131
Salát s kozím sýrem a ořechy.....	133
Salát z quinoou s grilovanou zeleninou a cuketou.....	135
Vepřová panenka s ořechovou omáčkou a divokou rýží.....	137

Jídelníček pro krásnou pleť

Krůtí placičky se špenátem.....	141
Cuketový salát s koriandrem a hovězí svíčkovou.....	143
Lososové špízy s quinoou.....	145
Mrkvový salát s pečenou cizrnou.....	147

Obsah

Křupavé tofu se zeleninou	149
Treska v papilotě se zeleninou.....	151
Tvarohový koláč s meruňkami	153

Jídelníček na cesty a pikniky

Květákové mini pizzy.....	157
Quinoový salát s kuřecím masem	159
Muffiny s feta sýrem a špenátem.....	161
Rozmarýnové špízy s mozzarellou a grilovaným ananasem	163
Fitness čokoládová bábovka.....	165
Lososové kuličky s avokádovým dipem.....	167
Palačinky s rukolou a parmskou šunkou	169

Jídelníček „na grilu“

Grilované kuřecí maso na citronech	173
Salát z grilované zeleniny.....	175
Chléb s grilovanou zeleninou	177
Grilovaný pstruh	179
Grilované papriky plněné rýží a mletým masem.....	181
Grilované hrušky s ricottovou náplní a mátovou posypkou	183
Špízy z vepřové panenky	185

Jídelníček pro sportovce

Grilované lososové špízy se zeleninou.....	189
Bezlepkový semínko-ořechový chléb s tvarohovou pomazánkou.....	191
Smoothie s maracujou, mangem a mladým kokosem	193
Grilovaná kuřecí prsa s kari rýží a zeleninou	195
Celozrnný sendvič s kozím sýrem, řepou a avokádem.....	197
Salát z quinoj s vejcem a cuketou	199
Vegetariánské plněné papriky.....	201

Jídelníček plný salátů

Čočkový salát s křepelčím vajíčkem.....	205
Salát z růžičkové kapusty s křupavou posypkou	207
Salát z červené řepy a kozího sýra.....	209

Obsah

Salát s mladými brambůrky, chřestem a cukrovým hráškem	211
Salát s lososem, okurkou a ředkvičkami	213
Salát s grilovanými hruškami a sýrem Feta	215
Mrkvový salát s hovězím masem.....	217

Jídelníček plný superpotravin

Hruškový salát s goji a bílým jogurtem.....	221
Krůtí nudličky s pečenou dýní, brusinkami a špenátem	223
Studený čočkový salát s granátovým jablkem a tymiánem	225
Chia kaše s mandlovým mlékem a fíky	227
Quinoové placičky s avokádovo-rajčatovou salsou	229
Mátovo-čokoládové smoothie.....	231
Zapečená pohanka se zeleninou a filety candáta	233

KOLIK TO MÁ KALORIÍ ANEB SNIŽTE PŘÍJEM A ZVYŠTE VÝDEJ

Maso	236
Ryby	237
Brambory	238
Přílohy.....	239
Sladkosti.....	240
Fast food	241
Ovoce.....	242
Zelenina.....	243
Pečivo	244
Nápoje.....	245