

OBSAH

Slovo úvodem 5

ČÁST 1

VŠE O DIETĚ S JABLEČNÝM OCTEM

S jablečným octem přes překážky	6
Odvěký přirozený univerzální prostředek.....	6
Vhodný do kuchyně, prospěšný pro zdraví, krásu a čistotu.....	6
Neporazitelná tajná zbraň při hubnutí	7
Dostaňte se kilům na kobylku kyselým!.....	7
K čemu ještě slouží jablečný ocet.....	7
Komplexní program jablečnooctové diety.....	8
Kolik octa máme vlastně pít?	9
Polehoučku začínáme s dietou	9
Štíhlý a fit – stačí pár jednoduchých cviků.....	9
Praktické tipy na každý den	10

ČÁST 2

PRVNÍ TÝDEN

Jak snadno získat vysněnou postavu.....	12
Nákupní seznam pro první týden.....	12
Máte na vybranou – snídaně à la carte	14
Dvakrát denně: něco k zakousnutí pro labužníky	14
Nápoj z jablečného octa.....	15
PRVNÍ DEN	
Zeleninový závin se salsou cruda.....	16
Středozevní bramborový salát.....	17
DRUHÝ DEN	
Ledové gazpacho	18
Sladkokyselé garnáty	19
TŘETÍ DEN	
Vaječný salát s jarní cibulí.....	20
Jehněčí filety s krustou	21
ČTVRTÝ DEN	
Pestrý rybí tatarský biftek.....	22
Provensálské rigatoni.....	23
PÁTÝ DEN	
Ohnivý salát ze skleněných nudlí	24
Zapékané brambory s tvarohem a oregánem.....	25

ŠESTÝ DEN	
Dušená dýně obložená salátem.....	26
Italské rizoto s lososem	27
SEDMÝ DEN	
Plněná cibule.....	28
Pizza na řecký způsob s polentou.....	29

ČÁST 3

DRUHÝ TÝDEN

Ztrácíte další kila.....	30
Nákupní seznam pro druhý týden	30
A znovu máte na vybranou.....	32
Další nápady na chutnou snídani.....	32
Dvakrát denně posvačíme	33
PRVNÍ DEN	
Pikantní plněná rajčata.....	34
Zapečené houby s jarní cibulkou	35
DRUHÝ DEN	
Zelená salátová mísa s hořčičnou pěnou	36
Telecí soté s arašídovou omáčkou.....	37
TŘETÍ DEN	
Carpaccio z cukety a jablek	38
Rybí filet ve sladkokyselém úpravě se špenátem	39

ČTVRTÝ DEN	
Čočkový salát s krůtími prsíčky.....	40
Čínská rýžová směs s ovocem a zeleninou	41
PÁTÝ DEN	
Sendvič s tuňákem	42
Pórková roláda s bylinkovým tvarohem.....	43
ŠESTÝ DEN	
Nakládání lilek	44
Těstoviny s mandlovou omáčkou	45
SEDMÝ DEN	
Španělská omeleta.....	46
Plněná krůtí prsa se zeleninou.....	47
Rejstřík.....	48