



ZÁRUKA KVALITY

Milí čtenáři,

chtěli bychom vám pomocí informací a podnětů uvedených v této knize usnadnit život a inspirovat vás k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Při tvorbě našich knih dbáme vždy na nejvyšší kvalitu a klademe velké nároky na obsah, vzhled a grafické zpracování.

Všechny uváděné informace jsou pečlivě ověřené našimi autory i redaktory, takže se můžete spolehnout na záruku vysoké kvality.

Na co se můžete spolehnout:

Nabízíme vám stěžejní informace k tématu, stejně jako praktické rady. Důležité je, aby naše kniha pro vás byla spolehlivá a zároveň inspirativní.

Zaručujeme:

- všechny rady byly ověřeny v praxi,
- naši autoři jsou odborníci s dlouholetými zkušenostmi.

Zajímá nás váš názor:

Pokud byste nám chtěli sdělit, zda a v čem vám byla tato kniha prospěšná, případně co jste v ní nenašli, napište nám!

Nakladatelství JAN VAŠUT

Obsah

- 6 O metabolismu
- 8 Low Carb v praxi
- 10 To nejlepší z Low Carb
- 14 Low Carb ve všední den
- 16 Low Carb tipy a triky

18 Snídaně na posilněnou Začněte svůj den tím správným jídlem:

Ať už snídáte v klidu domova nebo cestou do práce, v této kapitole si jistě vyberete svou oblíbenou snídani – třeba chia kaši, jablečné palačinky s medovým tvarohem, müsli tyčinku nebo míchaná vajíčka s krevetami...

56 Oběd s sebou

Čerstvý, lehký a raz dva hotový – takový je Low Carb oběd:

Uvidíte, že budete mít z čeho vybírat: Zkuste například thajský salát s hovězím masem, špenátové palačinkami nebo květákové kari či mnoho dalších receptů.





94 Bleskové večere

Lehké chutné jídlo po náročném dni:

Vychutnejte si po příchodu domů krevetové špízy s mangovým salátem, piccata milanese, gratinované kuřecí prso, podkovy z lososa na fenyklu a mnoho dalších lahůdek.

140 Rejstřík

144 Závěrem...



Tento symbol označuje v knížce vegetariánské recepty, tedy pochutnání bez masa.

