

OBSAH

Jak tento plán vznikl	10
Jak jsme plán testovali, vylepšovali a tvořili pro Vás.....	11
Když chcete změnu, začněte u sebe.....	14
Základní informace o plánu.....	14
Potraviny a jejich úprava	16
Břicháčovo desatero.....	18
Věnuj čas sobě	20
Bud' venku.....	21
Bud' v pohybu.....	22
Pořádně se vyspi.....	23
Uvař si sám.....	24
Jez v klidu	25
Dej si toho méně.....	26
Nepij blbě.....	27
Zbav se drog	28
Vyprdni se na sítě.....	29

RECEPTY

1. TÝDEN

Informace k 1. týdnu	34
Nákupní seznam na 1. týden.....	35
Ovesná kaše s ovocem.....	40
Cuketová polévka.....	42
Rýže se zeleninou a čerstvým salátem.....	44
Řepná polévka se zakysanou smetanou.....	50
Zeleninové kuličky s petrželkovými brambory	52
Zapečená zelenina s vajíčkem a bramborem	56
Bramborová polévka	60
Zeleninové rizoto s pohankou	62
Brokolicová polévka	68
Rychlý špenát z jedné pánve.....	70

2. TÝDEN

Informace k 2. týdnu	74
Nákupní seznam na 2. týden.....	75

Rybí filet, vařené brambory, salát.....	80
Pečená zelenina, rýže, olivy, čerstvý sýr	86
Fritáta s bramborem	92
Gurmánský salát.....	94
Pečený pstruh a šťouchané brambory s mrkví	98
Lehká zeleninová pizza	100
Palačinky s banánem a čokoládou.....	104
Krůtí na kari s jablkem a rýží.....	106
Studený těstovinový salát.....	108
Salát rukořep.....	110

3. TÝDEN

Informace k 3. týdnu	116
Nákupní seznam na 3. týden.....	117
Sekaná, petrželkové brambory a ledový salát.....	122
Zeleninová polévka s červenou čočkou.....	124
Rýže s tuňákem a zeleninou.....	128
Trhanec.....	132
Těstoviny, pečená zelenina, olivy, cottage sýr	134
Pečená zelenina s rýží a mangem	140
Zapečená rýže	144
Vepřová panenka, glazovaná mrkvička a petrželkové brambory	148

4. TÝDEN

Informace k 4. týdnu	152
Nákupní seznam na 4. týden.....	153
Svačtinová buchta.....	158
Špenátová polévka	160
Salát s cottage sýrem a ovocem.....	168
Zeleninové rizoto.....	170
Studená ovesná kaše s oříšky a kokosem	174
Něco na chuť za splnění celého týdne!.....	182
Hovězí steak, pečené brambory s tymiánem	182
Čokoládový dortík.....	184
Shrnutí plánu	186
Jak pokračovat po skončení plánu?	187