

OBĚDY S SEBOU

- 64 Rychlá čtyřka pro obědy s sebou
- 66 Řecký sendvič
- 68 Zeleninové tyčinky s tvarohem
- 70 Salát César do sklenice
- 72 4x vydatné saláty
- 74 Krůtí cannelloni s kozím sýrem
- 76 Zapečený květák s lososem
- 78 4x rychlé polévky
- 80 Paprikový guláš
- 82 Žluté rybí kari
- 84 Kari s mletým masem

TEPLÉ VEČEŘE

- 88 Rychlá čtyřka pro teplé večeře
- 90 Citronové kuřátko se špenátem
- 92 Losos s chřestem a chilli
- 94 4x líná příprava na pánvi
- 96 Zapečená zelenina s fetou
- 98 Zapečený balíček
- 100 Zelný nákyp
- 102 Zapečené karbanátky
- 104 Lasagne z grilované zeleniny
- 106 Marocké kuřecí stehýnko
- 108 4x polévky na zahřátí
- 110 Jarní minestrone
- 112 Vietnamská polévka s rostbífem

DEZERTY VE STYLU LOW CARB

- 116 Rychlá čtyřka pro Low Carb dezerty
- 118 4x ovocné zmrzlinky
- 120 Jahodový vrstvený pohár
- 122 Jogurtový dezert s pomerančem
- 124 4x neodolatelné čokoládové pokušení
- 126 Grilovaný sýr s medem
- 128 Drobenkové misky se švestkami
- 130 Kokosový cheesecake

VZOROVÉ JÍDELNÍČKY PRO 1 OSOBU

- 132 4x „Svěží jaro“
- 133 4x „Lehounké léto“
- 134 4x „Vitální podzim“
- 135 4x „Síla pro zimní dny“

- 138 Rejstřík
- 142 Závěrem

143 NÁKUPNÍ SEZNAM

