

Úvod	9
Ako vznikla Fresh diet	12
Fresh portrét	14
3 základné pravidlá Fresh diet	17
Aké výhody má Fresh diet	17
Fresh štýl	19
Pre spokojnú myseľ a úspešnú diétu	23
Potraviny a čo je dobré o nich vedieť	27
Zelenina	27
Ovocie	27
Strukoviny	27
Prílohy	28
Mäso	28
Ryby a morské plody	28
Mlieko, mliečne výrobky	29
Chlieb, pečivo	29
Mastné mäso, údeniny, vnútornosti	29
Sladkosti, čipsy, oriešky	30
Tuky a oleje	30
Potraviny podľa Fresh diet	33
Aktivátory Fresh diet	37
Stabilizátory Fresh diet	41
Inhibítory Fresh diet	44
Mali by ste vedieť	47
Bielkoviny	49
Tuky	50
Sacharidy	51
Vitamíny	52
Minerálne látky	53
Voda	54

Fresh denné menu	57
Raňajky - jednoduché a tradičné	59
Desiata - osvieži a doplní energiu	60
Obed - ťažisko dňa, využite to	60
Olovrant - vždy poteší	61
Večera - menej je viac	61
Fresh redukčný jedálniček na 14 dní	63
Ľahký pracovný deň/Víkendový deň	66
Náročný pracovný deň/Deň, keď chutí	69
Cestovný deň/Výlet do prírody	72
Niekoľko zlatých rád, ako odolať.	75
... chuti na sladké	77
... chuti na slané	78
... chuti na alkohol	79
... chuti na tradičné a módne jedlá	79
... chuti na exotiku	79
... chuti na bio	80
55 skvelých Fresh receptov	83
Nátierky	86
Šaláty	89
Polievky	96
Jedlá z mäsa	100
Zeleninové jedlá	109
Jedlá z vajec, tofu a zo syra	113
Cestovinové a ryžové jedlá	115
Dezerty	117
Fresh diet na záver	123
O jedle...	125
O zmene...	125
O ľudoch...	126