

Obsah:

ÚVOD	5
Žijeme v době HOJNOSTI	9
Kdo za vaše nadbytečné kilogramy může?	13
Existuje ideální váha?	16
Jak jednoduše a natrvalo se zbavit nadbytečných kilogramů?	18
Lepší teď, než NIKDY	22
Vyzkoušeno na vlastní kůži	23
Připravit, pozor, teď	24
Výběr POTRAVIN začíná nákupem	25
JÍDLO a zase JÍDLO	32
Kouzelné RITUÁLY při jídle	36
BÍLKOVINY zeštíhlují	39
Nebrání vám v hubnutí SACHARIDY?	44
Vsaďte na VLÁKNINU	54
Ohrožují vás TUKY?	60
Podvod s názvem <i>LIGHT</i>	64
Minusové KALORIE	68

Předkrmy jsou IN	72
VODA pomáhá při hubnutí	74
Kouzelné hubnoucí NÁPOJE	79
RÁNO je nejlepší čas	84
VEČER a dost!	89
Mít svoje CYKLY	92
Nesmíte ZLENIVĚT	95
Mějte to V HLAVĚ	100
Pojďte se mnou do KUCHYNĚ	106
RECEPTY na fantastická jídla, po kterých neztloustnete	109
Snídaně	110
Ovesná kaše s rozinkami	110
Jáhlová kaše	111
Domácí müsli	112
Chia puding	113
Vafle z podmáslí	113
Nadýchaná vaječná omeleta	114
Polévky	115
Rychlá kuřecí polévka	115
Zeleninová polévka s vaječnými nočky	116
Krémová cuketová polévka	117
Hrášková polévka	117

Vydatná luštěninová polévka	118
Falešná dršťková polévka z hlívy ústřičné	119
Pokrmy z masa	121
Srbské roštěnky	121
Masová kapsa	122
Kuřecí steak	123
Kuřecí řízky v zelenině	124
Kuřecí řízečky v kukuřičných lupíncích	125
Maso v nudlích	126
Loupežnická pochoutka	127
Losos s mandlemi	128
Rybí filé s bylinkami	129
Pokrmy z brambor a zeleniny	130
Francouzské brambory	130
Zapečená zelenina	131
Pečené brambory s dresinkem	132
Pečená zelenina na plechu	133
Zeleninová sekaná	134
Zeleninové medailonky	135
Zeleninové rizoto	136
Kedlubny dušené s mrkví	138
Brokolicový nákyp	139
Květáková pizza	140

Pokrmy z těstovin	142
Těstoviny po italsku	142
Těstoviny s brokolicovým krémem	143
Vydatný těstovinový salát s tuňákem	144
Zeleninové saláty	146
Dietní „majonéza“	146
Okurkový salát	147
Rajčata s mozzarellou	148
Rajčatový salát de luxe	148
Ledový salát s dresinkem	149
Salát Milano	150
Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou	151
Zimní elixír	151
Salát Coleslaw	152
Selský zeleninový salát	153
Barevný salát	154
Slané dobroty	156
Vynikající domácí knäckebröt	156
Tvarohové placky	157
Tvarohové kouzlení	157
Mrkvová pomazánka s křenem	158
Pomazánka a la humr	159
Vaječná pomazánka	160
Zeleninové špaličky s dipem	160

Sladké dobroty	161
Vláčná kefirová buchta	161
Tvarohový koláč	162
Makový koláč	163
Kokosový koláč	164
Jablečný koláč bez výčitek	164
Karolínky z ovesných vloček	165
Zdravé vánoční sušenky	166
Banánové sušenky	167
Nepečené hrudky	167
Mrkvový salát s rozinkami	168
Ovocný salát s jogurtovou čepicí	168
Mandarinkový pudink	169
Ovocný sorbet	170
O mně	171