

OBSAH

DOBŘÉ JÍDLO

- 8 Boj o naše žaludky
- 12 Typ postavy: jablko nebo hruška
- 14 Kalorické konto
- 16 Jíst o 20 % méně
- 18 Po čem se hubne
- 20 Myslet jako štíhlí lidé
- 24 Půl talíře masa -
Půl talíře zeleniny
- 26 Pocity a kilogramy
- 29 10 nejlepších zdrojů vápníku
- 30 Tuk jako příčina tloušťky?
- 32 Magické spalovače tuku - Zapojte svaly!
- 34 Méně jídla - Více vitaminů
- 35 Hity - kyselina listová
- 36 Potravinové doplňky - Rozmanitý nákup

SNÍDANĚ

- 40 Jídlo pro udržení štíhlé postavy
- 44 Mléko, tvaroh + sýry
- 46 Plnotučné mléko - Podmáslí
- 48 Vzpruha pro odpůrce snídani
- 50 Dietní jogurt - Bílý jogurt
- 52 Více vlákniny, méně kalorií
- 53 Hity - vláknina
- 54 Ořechy a semena
- 58 Včelí med - Pyré
- 60 Oříškovo-nugátový krém - Ovocná pomazánka
- 62 Tmavé pečivo - Celozrnné pečivo

- 64 Nové druhy knäckebrotu - Klasické knäckebrot
- 66 Croissanty - Rohlíky z kynutého těsta
- 68 Křupavé müsli - Müsli z vloček
- 70 Cereálie s cukrem - Celozrnné křupání
- 72 Obložené housky z obchodu - Obložený chléb
- 74 Vejce z rychlého občerstvení - Doma vařená vejce

OBĚD

- 78 Vařením ke štíhlé postavě
- 80 Vinaigrette - Dresink bez tuku
- 82 Dresink z láhve - Dresink ze sáčku
- 84 Ostré koření
- 86 Malý průvodce světem bylinek
- 88 Dobré maso
- 89 Hity - maso
- 90 Tofu - Hovězí steak
- 92 Marinovaný steak - Steak bez marinády
- 94 Kupované karbanátky - Kotleta
- 97 Luštěniny
- 98 Zdravé ryby
- 100 Rybí prsty - Rybí maso
- 102 Rychle připravená zrna
- 104 Zavářky a vločky do polévek
- 106 Jíška z mouky - Tyčový mixér
- 108 Pravá holandská omáčka - Nepravá holandská omáčka
- 110 Carbonara - Al Pomodoro

- 112 Bílá rýže – Těstoviny
- 114 Celozrnná rýže – Brambory
- 116 Bramborové placky – Brambory pečené v alobalu
- 118 Hranolky – Knedlíky
- 120 Zelenina se smetanou a sýrem – Samotná mražená zelenina
- 122 Mražená pizza – Doma nazdobená pizza
- 124 Krémový dezert – Čerstvé ovoce
- 126 Želé – Dezert z bobulového ovoce

VEČEŘE

- 130 Večer jíst s rozvahou
- 131 Hitparáda zločinců
- 132 S bílkovinami na kutě
- 134 Co namazat na chleba
- 136 Pesto – čatní, miso + ajvar
- 138 Vegetariánské pomazánky – Na zeleninové bázi
- 141 Topping k salátu
- 142 Šťavnatá zelenina na chlebu
- 144 Uzeniny – Šunka
- 146 Tvrdé sýry – Měkké sýry
- 148 Salát z krabiho masa – Uzené ryby
- 150 Nepraví krabi – Opravdový sled
- 152 Antipasti – Zelenina v kyselém nálevu
- 154 Kupovaný bramborový salát – Domácí salát
- 156 Světlé grilovací omáčky – Červené grilovací omáčky

JÍDLA S SEBOU

- 160 Pro a proti konzumaci mezi jídly
- 162 Fáze bez kalorií
- 167 Zamaskovaná sladkost

- 168 Opečená klobása – Špíz
- 170 Bageta se smaženou rybou – Kebab
- 172 Párek v rohlíku – Hamburger
- 174 California Sushi – Klasické sushi
- 176 Nachos – Žitné chrupky
- 178 Sendvič – Pizza z pekařství
- 180 Třešňová plundra – Piškotový koláč s třešněmi
- 182 Kupované koláče – Z prášku
- 184 Kupované müsli tyčinky – Domácí müsli tyčinky
- 186 Jogurtová čokoláda – Hořká čokoláda
- 188 Karamelky – Gumoví medvídci
- 190 Obrovský smetanový nanuk – Ovocný nanuk

NÁPOJE

- 194 Mýty o nápojích
- 196 Ovocné nápoje a šťávy
- 198 Smoothies – Mixované doma
- 200 Limonáda – Ovocný střík
- 202 Osvěžující nápoje
- 203 Tekutý cukr
- 204 Sladidla
- 206 Bylinkové čaje
- 208 Alkohol – kalorická bomba
- 209 Hity – alkohol
- 210 Silné pivo – Lehké pivo
- 212 Instantní kávové směsi – Pravá káva
- 214 Horká čokoláda – Vlastní kakaový mix
- 216 Mléko s příchutí – Ochucená syrovátka
- 218 Zajídat žízeň – Čistá voda

220 Rejstřík

224 Tiráž