

obsah

Úvod	9
Jak vznikla Fresh diet	12
Fresh portrét	14
3 základní pravidla Fresh diet	17
Jaké výhody má Fresh diet	17
Fresh styl	19
Pro spokojenou mysl a úspěšnou dietu	23
Potraviny a co je dobré o nich vědět	27
Zelenina	27
Ovoce	27
Luštěniny	27
Přílohy	28
Maso	28
Ryby a mořské plody	28
Mléko, mléčné výrobky	29
Chléb, pečivo	29
Tučné maso, uzeniny, vnitřnosti	29
Sladkosti, čipsy, oříšky	30
Tuky a oleje	30
Potraviny podle Fresh diet	33
Aktivátory Fresh diet	37
Stabilizátory Fresh diet	41
Inhibitory Fresh diet	44
Měli byste vědět	47
Bílkoviny	49
Tuky	50
Sacharidy	51
Vitaminy	52
Minerální látky	53
Voda	54



Fresh denní menu	57
Snídaně – jednoduché a tradiční	59
Přesnídávka – osvěží a doplní energii	60
Oběd – těžiště dne, využijte toho	60
Svačina – vždy potěší	61
Večeře – méně je více	61
Fresh redukční jídelníček na 14 dní	63
Lehký pracovní/Víkendový den	66
Náročný pracovní/Den, kdy vám chutná	69
Cestovní den/Výlet do přírody	72
Několik dobrých rad, jak odolat...	75
... chuti na sladké	77
... chuti na slané	78
... chuti na alkohol	79
... chuti na tradiční a módní jídla	79
... chuti na exotiku	79
... chuti na bio	80
55 skvělých Fresh receptů	83
Pomazánky	86
Saláty	89
Polévky	96
Jídla z masa	100
Zeleninová jídla	109
Jídla z vajec, tofu a sýra	113
Těstovinová a rýžová jídla	115
Dezerty	117
Fresh diet na závěr	123
O jídle...	125
O změně...	125
O lidech...	126

