

OBSAH

Vítejte ve světě splněných přání!	7
Kdo pro vás knihu připravil?	11
V čem je Restart jídelníček unikátní?	14
Principy Restart jídelníčku	18
Jak budete jídelníček používat? SNADNO!	20
Zamilujte si koktejly & smoothie!	23
Nákupní seznamy	27
Jídelníčky v každodenní praxi	34
JÍDELNÍČEK A	36
JÍDELNÍČEK B	38
JÍDELNÍČEK C	40
Rejstřík receptů	42
Recepty	47
Další tipy na rychlá jídla	158
Znáte je? aneb Netradiční suroviny z vašeho nového jídelníčku	161
Výrobci a obchody, které máme rády	169
Když jen jídlo pro hubnutí nestačí	173
Poděkování	177
Poučení	179