

# OBSAH

<b>MŮJ ŽIVOT SE ZÁCHVATOVITÝM PŘEJÍDÁNÍM</b>	<b>8</b>
<b>7 OSOBNÍCH RAD NA CESTĚ ZA UZDRAVENÍM Z PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY</b>	<b>10</b>
<b>SNÍDAŇOVÉ INSPIRACE</b>	<b>15</b>
LÍVANCE	17
VAJÍČKOVÉ MUFFINY	19
SLANÉ VAFLE	23
LŽIČKOVÝ MUG CAKE	25
SÝROVÝ TOUST S KARAMELIZOVANOU CIBULKOU A BRUSINKAMI	27
DOMÁCÍ FIT PRIBINÁČEK	29
FRITTATA	31
<b>JAK ZAČÍT SE ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM?</b>	<b>32</b>
<b>POLÉVKY</b>	<b>37</b>
CUKETOVÝ KRÉM	39
GULÁŠOVÁ POLÉVKA	41
MRKVOVÝ KRÉM	43
ZELENINOVÁ POLÉVKA S DROŽŽOVÝMI KNEDLÍČKY	45
POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY A KOKOSOVÉHO MLÉKA	47
<b>POČÍTÁNÍ KALORIÍ – JAK NA TO?</b>	<b>48</b>
<b>VEGETARIÁNSKÁ HLAVNÍ JÍDLA</b>	<b>55</b>
KROUPOTO S HŘÍBKY	57
DÝŇOVÉ PLACIČKY	59
FALAFEL SE SUŠENÝMI RAJČATY	61
KOPROVÁ OMÁČKA	63
ČOČKOVÝ DHAL	65
TOFU NA KARI	67
SLANÉ PALAČINKY	69
KŘUPAVÉ TOFU	71
HLÍVOVÝ GULÁŠ S CELOZRNÝM KNEDLÍKEM	73
ZAPEČENÝ LILEK	75
<b>CO JSOU TO MAKROŽIVINY?</b>	<b>76</b>
<b>MASOVÁ HLAVNÍ JÍDLA</b>	<b>81</b>
SEKANÁ Z KUŘECÍHO MASA	83
SVÍČKOVÁ S HRNEČKOVÝM KNEDLÍKEM	85
LOSOS S KŘUPAVOU KRUSTOU	87
CORDON BLEU S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM	89
KUŘE NA PAPRICE	91
BOLOŇSKÁ OMÁČKA	93
CHLUPATÉ KNEDLÍKY	95



HOLANDSKÝ ŘÍZEK	97
BRAMBOROVÉ PLACKY S ĎÁBELSKOU MASOVOU SMĚSÍ	99
ŠPAGETY S RAJČATOVOU OMÁČKOU A MASOVÝMI KULIČKAMI	101
<b>JAKÉ ZÁKLADNÍ POTRAVINY MŮŽETE OBMĚNIT, ABYSTE SE VÝŽIVNĚJI A LÉPE NAJEDLI?</b>	<b>102</b>
<b>DEZERTY</b>	<b>107</b>
ROLÁDA À LA KRTRKŮV DORT	109
CHEESECAKE	111
ČOKOLÁDOVÁ PĚNA	113
NEPEČENÉ SUŠENKOVÉ ŘEZY	115
DÝŇOVÁ BÁBOVKA	117
JABLEČNÝ KOLÁČ	119
ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKY	121
SKOŘICOVÉ ŠNEKY	123
<b>JAK SI SESTAVIT ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK?</b>	<b>124</b>
<b>POMAZÁNKY</b>	<b>127</b>
ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA	129
TVARŮŽKOVÁ POMAZÁNKA	131
JÁTROVÁ PAŠTIKA	133
CUKETOVÝ TATARÁK	135
BULHARKA	137
VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA SE SLANOU GRANOLOU	139
HERMELÍNOVÁ POMAZÁNKA	141
HUMMUS S PEČENOU PAPRIKOU	143
<b>5 TIPŮ, JAK UŠETŘIT PŘI NÁKUPU ZDRAVÝCH POTRAVIN</b>	<b>144</b>
<b>HŘÍŠNÉ DOBROTY V ODLEHČENÉM KABÁTKU</b>	<b>147</b>
KUŘECÍ STRIPSY	149
QUESADILLA	151
GYROS V TORTILLE	153
MOZZARELLA STICKS	155
DOMÁCÍ NACHOS S MLETÝM HOVĚZÍM A ČEDAROVOU OMÁČKOU	157
ŘEPOVÝ BURGER	159
PEČENÁ CIZRNA	161
HRANOLKY Z TROUBY	163
PIZZA Z JOGURTOVÉHO TĚSTA	165
DOMÁCÍ HOTDOG S ČOČKOVÝM PÁRKEM	167
<b>JAK NAJÍT MOTIVACI?</b>	<b>168</b>
<b>PÁR RAD NA ZÁVĚR</b>	<b>170</b>
<b>REJSTŘÍK</b>	<b>174</b>