

OBSAH

ÚVOD 8

Sedmnáct ingrediencí pro ideální hubnutí 11

Denní dvanáctka 13

Zelená pro hubnutí 15

Jednadvacet pomůcek pro urychlení hubnutí 16

JEDNA POLÉVKY 22

DVĚ SALÁTY 56

TŘI TĚSTOVINY 90

ČTYŘI ZELENINA (JAKO HLAVNÍ CHOD) 112

PĚT LUŠTĚNINY 144

ŠEST OBILOVINY 166

SEDM SNÍDANĚ 190

OSM OVOCE 210

DEVĚT KUCHYŇSKÉ ZÁSOBY 228

TABULKY: DOBA VAŘENÍ LUŠTĚNIN A OBILOVIN 240

LITERATURA 244

ROZŠÍŘENÝ OBSAH 249