

# Obsah

Úvod	4
Co je to přerušovaný půst	6
Zdravotní přínos	10
Začínáme	14
Postní strava	18
Co očekávat od diety 5 : 2	24
10 metod, aby dieta 5 : 2 zabrala	28
5 : 2 pro život	32
Čtyřtýdenní postní jídelníček	33
Odměňte se	36
<b>Recepty</b>	<b>38</b>
Snídaně	40
Obědy	50
Večeře	80
Dezerty	122
Kalorické tabulky	140
Rejstřík	143
Poděkování	144

Tato kniha přináší recepty obsahující oříšky a potraviny z nich vyrobené.

Jestliže máte na tyto suroviny alergii, jídlům připraveným z oříšků a z oříškového oleje se vyhněte. Totéž platí pro osoby náchylné na alergické projevy, jako jsou těhotné a kojící ženy, invalidé, starší osoby a děti.

Vejce by se neměla konzumovat syrová. Tato kniha zahrnuje některá jídla ze syrových či tepelně nedokonale upravených vajec. Těhotné a kojící ženy, invalidé, starší osoby a děti by se jich měli vystríhat.