

# OBSAH

<b>Čtyři principy, které vás budou provázet celou kuchařkou</b> .....	7
<b>Kdo stojí za celou filozofií Restartujem®?</b> .....	12
<b>Na čem stojí náš přístup ke zdravému jídlu?</b> .....	18
<b>Metodika Restartujem®</b> .....	20
A. Denní talíř místo počítání kalorií .....	23
B. Hladina krevního cukru rozhoduje o hubnutí, zvládání stresu i o tom, jak budete stárnout .....	26
C. Přerušovaný půst pro život v perfektní kondici .....	31
<b>Proč si dělat jídlo do krabiček a vařit do zásoby</b> .....	45
Do jaké krabičky? .....	51
Mytí a čištění? Myslete ekologicky .....	59
<b>Do mrazáku s tím!</b> .....	61
<b>Najděte si svůj ideální způsob ohřívání</b> .....	65
<b>Nové nakupování</b> .....	67
<b>Rejstřík receptů</b> .....	71
<b>Recepty fotomapa</b> .....	74
<b>Recepty</b>	
Bohaté snídaně .....	78
Obědy za studena .....	110
Obědy za tepla .....	132
Rychlé večeře .....	154
Snadné svačinky .....	196
Chytré dezerty .....	218
Domácí pečivo .....	240



<b>Jídelníčky na tři dny</b> .....	252
<b>Týdenní jídelníčky</b> .....	256
Jídelníček pro pohodové hubnutí – A .....	257
Jídelníček pro pohodové hubnutí – B .....	259
Jídelníček pro pohodové hubnutí – C .....	261
Jídelníček pro přerušovaný půst – bez snídaně .....	263
Jídelníček pro přerušovaný půst – bez večeře .....	264
<b>Rejstřík surovin</b> .....	268
<b>Kniha má svůj podpůrný web</b> .....	271
<b>Máme toho více aneb Kde všude Restartujem® najdete?</b> .....	272
<b>Hubnutí krok za krokem s Restartujem®</b> .....	277
<b>Příběh Restartujem®</b> .....	286
<b>Další kuchařky z dílny Restartujem®</b> .....	291
<b>Zdroje a inspirace</b> .....	298
<b>Poděkování</b> .....	301
<b>Poučení</b> .....	302