

Know-how: Informace, které vám pomůžou zhubnout a zůstat štíhlí 8

› *Tučná fakta* 8

› *Co prozrazuje váš Body-Mass-Index* 9

› *Stavební kameny výživy* 10

Potravinový kvíz:

Ruku na srdce:

Co víte o výživě a kaloriích? 12

Základní prvky výživy 16

› *Maso a drůbež* 16

› *Ryby a mořské plody* 18

› *Uzeniny* 20

› *Sýry* 22

› *Mléko, mléčné výrobky a vejce* 24

› *Nápoje* 26

› *Přílohy* 28

Na způsobu přípravy záleží, kolik tuku ušetříte! 32



