

obsah



Předmluva

Úvod

1

Část 1. Pochopení australské diety

9

- 1 Dieta pro tu nejlepší kondici 11
- 2 Energetická rovnováha a cvičení 27
- 3 Stravou k trvalému zdraví a dobré kondici 37
- 4 Alkohol 59

Část 2. Jídelníčky

63

Část 3. Recepty

89

Polévky 90

Saláty 98

Vejsce a ostatní 110

Omáčky, marinády a kořenící směsi 118

Mořské plody 126

Kuřecí a vepřové 138

Hovězí a telecí 150

Jehněčí 160

Zelenina 172

Dezerty a nápoje 180

Část 4. Jak si novou nižší hmotnost udržet

187

- 5 Udržovací režim 189

Dodatky

195

Rejstřík

208