

Spis treści

Dieta... i co dalej?	7
--------------------------------	---

Część I

Naturalna dieta domowa od śniadania do kolacji

Śniadanie	25
Drugie śniadanie	36
Obiad	37
Zupy	55
Podwieczorek	59
Kolacja	60
Pasztety	60
Salaty, warzywa, surówki	63
Owoce znane i mało znane	70
Ciasta i desery	75
Napoje	84
Jak doprawiać posiłki?	89
Co warto wiedzieć o tłuszczach?	97
Spis potrzebnych produktów	100
Kilka uwag o diecie	102

Część II

Jadłospisy

Program 1000 kcal	109
Program 1000 kcal – śniadanie	110
Program 1000 kcal – drugie śniadanie	119
Program 1000 kcal – obiady	124
Program 1000 kcal – podwieczorki	143

Program 1000 kcal – kolacje	144
Program 1000 kcal – post – 1 dzień w tygodniu	151
Program 2000 kcal	152
Program 2000 kcal – śniadanie	152
Program 2000 kcal – drugie śniadanie	161
Program 2000 kcal – obiady	166
Program 2000 kcal – podwieczorki	185
Program 2000 kcal – kolacje	186
Program 2000 kcal – post – 1 dzień w tygodniu	194
Program 3000 kcal	195
Program 3000 kcal – śniadania	195
Program 3000 kcal – post – 1 dzień w tygodniu	204
Program 3000 kcal – drugie śniadanie	205
Program 3000 kcal – obiad	210
Program 3000 kcal – podwieczorki	230
Program 3000 kcal – kolacje	231
Program 3000 kcal – post – 1 dzień w tygodniu	238
Tabele	239