

Mieć ciastko i zjeść ciastko! 6

Poznajmy się, czyli kilka słów o autorkach *Gotuj i chudnij* 10

CZĘŚĆ PIERWSZA: PORADNIK 15

Jaką masz osobowość żywieniową? 16

Chcesz nosić ubrania o rozmiar mniejsze? 22

Krótki przewodnik po kaloriach 26

Główni winowajcy 30

Skryci winowajcy 32

Właściwe składniki 36

Sprzęt kuchenny 42

Jak znikają kalorie? 46

Sprytne zamienniki kalorii 50

Niskokaloryczne zamienniki 58

Ćwiczenia 62

CZĘŚĆ DRUGA: PRZEPISY 65

Śniadania 66

Lekkie lunchy 82

Lunchy na wynos 96

Zupy 106

Dania główne 120

Dania na przyjęcia 152

Przystawki 170

Desery 190

Napoje 206

CZĘŚĆ TRZECIA: WSZYSTKO O KALORIACH 215

Licznik kalorii 216

Indeks 221

Podziękowania 224