

Spis treści

Rozdział 1	Co to jest alli® ?	7
Rozdział 2	Twoja droga do sukcesu	19
Rozdział 3	Plany menu	32
Rozdział 4	Przepisy	62

Śniadania i brunche	67
Zupy	83
Pomysły na kanapki i lekkie lunchy	99
Salatki jako główne posiłki	115
Dania z drobiu	129
Potrawy mięsne	155
Ryby i owoce morza	185
Dania wegetariańskie	209
Przystawki	223
Makarony	239
Sosy, dressingi i dipy	251
Desery	267
Przekąski	285

Rozdział 5	Posiłki poza domem	291
Rozdział 6	Idziemy na zakupy	308
Rozdział 7	Ćwiczenia	313
Rozdział 8	Nie rezygnuj!	325
Rozdział 9	Przewodnik po porcjach i licznik kalorii	329
	<i>Indeks</i>	341