

SPIS TREŚCI

O CZYM I DLA KOGO JEST „DIETA BEZ DIETY”?	6	POSILEK DLA FIGURY	42
JAK JEŚĆ?	9	MLEKO I PRZYJACIELE	46
WALKA O NASZE ŻOŁĄDKI	10	MLEKO PEŁNOTŁUSTE?	48
TYP JABŁKA CZY...	14	MAŚLANKA!	49
...GRUSZKI?	15	POMOC DLA ŚNIADANIOWEGO NIEJADKA	50
MOJE KONTO KALORYCZNE	16	JOGURT DIETETYCZNY?	53
JEDZ 20% MNIEJ	18	JOGURT NATURALNY!	54
OTO, CO ODCHUDZA	20	PUDDING CZEKOLADOWY?	55
MYŚL JAK SZCZUPLI	22	ŚWIEŻE OWOCE!	58
CHUDNIJ W RESTAURACJI	23	WIĘCEJ BŁONNIKA, MNIEJ KALORII	58
GLÓD OKIEŁZNANY	25	ORZECHY I NASIONA	60
PÓŁ TALERZA MIĘSA?	26	KREM ORZECZOWO-CZEKOLADOWY?	62
PÓŁ TALERZA WARZYW!	27	DŻEM OWOCOWY!	63
UCZUCIA I KILOGRAMY	28	WIELOZIARNISTY?	64
DOBROCZYNNY WAPŃ	30	PEŁNOZIARNISTY!	65
TUCZĄCY TŁUSZCZ?	32	WAFLE RYŻOWE?	66
CZARODZIEJSKIE SPALACZE TŁUSZCZU?	34	KLASYCZNE PIECZYWO CHRUPKIE!	67
BUDUJ MIĘŚNIE!	35	SŁODKI ROGALIK Z NADZIENIEM?	68
MNIEJ JEDZENIA – WIĘCEJ WITAMIN	36	ROGAŁ DROŻDŻOWY!	69
LISTA PRZEBOJÓW	37	CHRUPKI ŚNIADANIOWE?	70
WITAMINY W TABLETKACH?	38	MUSLI ZBOŻOWE!	71
KOLOROWY TALERZ!	39	SŁODKIE PŁATKI ŚNIADANIOWE?	72
ŚNIADANIE	41	PEŁNOZIARNISTE PŁATKI ŚNIADANIOWE!	73

KANAPKA ZE SKLEPU?	74	ZIEMNIANKI W MUNDURKACH!	115
KANAPKA Z DOMU!	75	FRYTKI?	116
JAJA Z FAST-FOODU?	76	PYZY!	117
JAJA DOMOWE!	77	MROŻONKA Z SOSEM?	118
OBIAD	79	SAME MROŻONE WARZYWA!	119
GOTOWANIE DLA FIGURY	80	BIGOS?	120
WINEGRET?	82	MŁODA KAPUSTA!	121
SOS BEZ TŁUSZCZU!	83	PIZZA MROŻONA?	122
DRESSING Z BUTELKI?	84	PIZZA WŁASNEJ ROBOTY!	123
DRESSING W PROSZKU!	85	MIZERIA ZE ŚMIETANĄ?	124
ZDRADZIECKA SÓL	86	MIZERIA Z JOGURTEM!	125
PIEKIELNA PRZYPRAWA	87	SALATKA Z MAJONEZEM?	126
DOBRE MIĘSO	88	SALATKA Z OLIWĄ Z OLIWEK!	127
TOPLISTA	89	BUDYŃ?	128
TOFU?	90	KISIEL!	129
STEK WOŁOWY!	91	KOLACJA	131
STEK MARYNOWANY?	92	SCHUDNAĆ PRZECZ NOC?	132
SAM STEK!	93	7 NAJGORSZYCH POMYSŁÓW NA KOLACJĘ	133
KOTLET MIELONY?	94	NOCNE ATAKI GŁODU	134
PULPETY!	95	O KTÓREJ ZJEŚĆ KOLACJĘ?	135
ROŚLINY STRĄCZKOWE	96	ALTERNATYWNE DODATKI DO CHLEBA	136
ZDROWIE Z RYB	98	SMARUJ MNIEJ!	137
PALUSZKI RYBNE?	100	MASŁO LUB MARGARYNA?	138
SAMA RYBA!	101	SEREK DO SMAROWANIA PIECZYWA!	139
KRÓLESTWO KASZY	102	SURÓWKI NA KANAPCE	140
BOGACTWO ZUPY	104	KIELBASA?	142
POMIDOROWA ZE ŚMIETANĄ?	106	SZYNKA!	143
POMIDOROWA Z JOGURTEM!	107	TWARDY SER?	144
SOS CARBONARA?	108	MIEKKI SER!	145
SOS POMIDOROWY!	109	BIAŁE SOSY?	146
RYŻ?	110	CZERWONE SOSY!	147
MAKARON!	111	JEDZENIE W DRODZE	149
RYŻ PEŁNOZIARNISTY?	112	PRZEKĄSKI MIĘDZY POSILKAMI	
ZIEMNIANKI!	113	- ZA I PRZECIW	150

JEDZENIE W BIURZE	156	LODY ŚMIETANKOWE?	178
UKRYTY CUKIER	157	SORBET!	179
HOT DOG?	158	NAPOJE	181
HAMBURGER!	159	MITY WOKÓŁ PICIA	182
PIECZONA KIELBASKA?	160	NAPOJE I SOKI OWOCOWE	184
SZASZLYK!	161	SMOOTHIE?	188
ZAPIEKANKA	162	MIKS WŁASNEJ ROBOTY!	189
KEBAB!	163	SŁODKIE NAPOJE?	190
SUSHI KALIFORNIJSKIE?	164	SOK Z WODĄ!	191
KLASYCZNE SUSHI!	165	CUKIER W PLYNIE	192
CHIPSY?	166	SUBSTANCJE SŁODZĄCE	194
SUSZONE OWOCY!	167	HERBATY ZIOŁOWE I OWOCOWE	195
CIASTO ZE SKLEPU?	168	ALKOHOL - KALORYCZNA PUŁAPKA	197
CIASTO Z GOTOWEJ MIESZANKI!	169	10 KALORYCZNYCH PUŁAPEK	199
PĄCZEK?	170	MOCNE PIWO?	200
SERNIK NA ZIMNO!	171	LEKKIE PIWO!	201
BATONIK MUSLI ZE SKLEPU?	172	KAWA 3 W 1?	202
BATONIK MUSLI DOMOWEJ ROBOTY!	173	KAWA Z EKSPRESU!	203
CZEKOLADA JOGURTOWA?	174	GORĄCA CZOKOLADA?	204
GORZKA CZEKOLADA!	175	GORZKIE KAKAO!	205
KRÓWKI?	176	JEDZENIE NA PRAGNIENIE?	206
ŻELKI!	177	WODA!	207