

# **SPIS TREŚCI**

.....

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>Dziękuję, Polsko</b>                     | <b>7</b>   |
| <b>Fenomenalna dieta</b>                    | <b>33</b>  |
| <b>O metodzie doktora Dukana słów kilka</b> | <b>35</b>  |
| <b>Przepisy</b>                             | <b>69</b>  |
| Faza I                                      | 73         |
| Faza II                                     | 123        |
| Faza III                                    | 207        |
| <b>Indeks potraw</b>                        | <b>217</b> |