



obsah

Předmluva

PRVNÍ ČÁST

Vítejte v programu Whole30 1

Co je Whole30 2

Naše standardy dobrého jídla 4

Potraviny, které neprospívají vašemu zdraví 9

Pravidla programu Whole30 13

Začínáme s Whole30 17

Časová osa Whole30 32

Whole30: opětovné zavádění 42

DRUHÁ ČÁST

Všechno, co potřebujete vědět 53

Vy se ptáte, my odpovídáme 54

Nejčastější otázky k Whole30 - obecné 56

Můžu si dát? (Jídlo) 60

Můžu si dát? (Pití) 70

Můžu si dát? (Doplňky a ostatní) 74

Váš jídelníček během Whole30 78

Nakupování potravin 84

Jídlo v restauracích 89

Na cestách 93

Odměny, fixace na jídlo a váha 95

Zdravotní problémy 100

Těhotenství a kojení 109

Děti 117

Vegetariáni a vegani 120

Řešení problémů během Whole30 124

Nejčastější otázky k fázi opětovného
zavádění po Whole30 132

TŘETÍ ČÁST

Základy kuchyně podle Whole30 139

Základní vybavení kuchyně pro Whole30 140

Co si na Whole30 ještě pořídit 144

Základy vaření podle Whole30 146

ČTVRTÁ ČÁST

Recepty pro Whole30 187

Nákupní seznam pro všežravce 192

Zdravé jídlo jednoduše 194

Dobré jídlo na cestách 195

Jídelníček na 7 dní 196

Vejsce 200

Červené maso 212

Drůbež 224

Ryby a plody moře 236

Vepřové 248

Přílohy 260

Zálivky, dipy a omáčky 302

Jídla z jednoho hrnce 332

Jídla na hostinu 354

Nápoje 390

PÁTÁ ČÁST

Závěrem 395

Zdroje 400

Poděkování 407

Převody 409

Rejstřík 410

Rejstřík receptů 416

O autorech 421