

Spis treści:

Co nieco o diecie redukcyjnej	3
40 kroków do szczupłej sylwetki	4-5
Jak poradzić sobie ze słodyczami	5-6
Sałatki – przepisy	7
Tajska sałatka z siekaną kapustą modrą, sosem orzechowym	8-9
Sałatka z batatami, zieloną papryką, czerwoną fasolą, awokado w sosie kolendrowym	10-11
Sałatka z grillowanym halloumi z sosem z pomarańczą	12-13
Sałatka z figami pieczonymi z serem pleśniowym	14-15
Sałatka z kapustą czerwoną, grillowaną pierś z kurczaka, rukolą, pomidorkami, kukurydzą	16-17
Sałatka z brukselką, suszoną żurawiną i parmezanem	18-19
Sałatka z łososiem, rukolą	20-21
Szybka Zielona sałatka	22-23
Makaronowa sałatka z kurczakiem, awokado i roszką	24-25
Sałatka grecka z fetą	26-27
Sałatka z ryżem i jajkiem	28-29
Sałatka szwajcarska	30-31
Sałatka z kuskusem, zielonym groszkiem i orzechami	32-33
Sałatka ze szpinakiem i jabłkami	34-35
Pyszna sałatka z granatem	36-37
Sałatka z kaczką i cytrusami	38-39
Pyszna sałatka z wędzonym łososiem i sałatą rzymską	40-41
Sałatka milionera	42-43
Sałatka z salami i serem pleśniowym	44-45
Sałatka makaronowa z sosem czosnkowym, awokado i pomidorkami	46-47
Sałatka z kurczakiem i winogronami	48-49
Sałatka z pieczoną dynią, kaszą pęczak, szpinakiem i sosem balsamico	50-51
Sałatka z komosą ryżową, serem halloumi, granatem, ogórkiem, papryką	52-53
Sałatka z burakiem, serem feta, orzechami i balsamico	54-55
Sałatka z ziemniakami i fasolą na ciepło	56-57
Sałatka z kabanosami	58-59
Sałatka z serem pleśniowym, winogronami czerwonymi i orzechami	60-61