

dieta  
warzywno-owocowa  
dr Ewy Dąbrowskiej®

przepisy  
na wychodzenie

# Spis treści

Od Autorek . . . . .	7
Wprowadzenie . . . . .	11
Co dalej po poście . . . . .	17
Kontrola porcji to nie tylko ważenie . . . . .	39
Przepisy . . . . .	47
Faza I: wychodzenie z postu . . . . .	49
Śniadania . . . . .	57
Obiady . . . . .	79
Kolacje . . . . .	89
Przekąski . . . . .	105
Faza II: aktywne spalanie . . . . .	124
Śniadania . . . . .	127
Obiady . . . . .	145
Kolacje . . . . .	164
Przekąski . . . . .	173
Faza III: stabilizacja . . . . .	187
Śniadania . . . . .	191
Obiady . . . . .	201
Kolacje . . . . .	213
Przekąski . . . . .	223
Niebo w gębie – czyli to, co lubimy najbardziej . . . . .	237
Tabele . . . . .	250
Słowniczek . . . . .	256
O Autorkach . . . . .	258
Bibliografia . . . . .	260
Podziękowania . . . . .	261
Potrawy, które znajdziesz w książce . . . . .	262
Produkty wykorzystane w przepisach . . . . .	264