

**PO DESETLETJIH AVANTUR Z DIETAMI, KI SO PRINESLE LE VEČ BOLEZNI IN DEBELOSTI, VELIKA VRNITEV HRANE, KI JE OD PALEOLITIKA NAPREJ ČLOVEŠTVU OMOGOČILA RAZVOJ, ZDRAVJE IN VITALNOST.**

“Dr. John McDougall je zaradi svojih neverjetnih dosežkov, znanja ter poguma, da se bori za svoje ideale, postal eden najbolj uveljavljenih zdravnikov s področja nutricionistike. Za tisoče njegovih bolnikov je postal prava ikona. Ko boste prebrali to knjigo, bo ikona postal tudi za vas.”  
–Dr. T. Colin Campbell, soavtor knjige Kitajska študija

**JEJTE NAJLJUBŠO HRANO,  
POVRNITE SI ZDRAVJE  
IN SHUJŠAJTE!**



# ŠKROB JE REŠITEV

**JOHN A. McDOUGALL, dr. med.  
in MARY McDOUGALL**

## DEJSTVO:

### OGLJIKOVI HIDRATI SO ZA VAS DOBRI

V nekaj desetletjih, vse od Atkinsa do Dukana, je strah pred vsemogočnimi ogljikovimi hidrati zavladal nutricistični industriji. Samo omemba s škrobom bogate hrane sproži tako nelagodje kakor tudi hrepenenje. Resnica pa je, da ogljikovi hidrati niso sovražnik.

Avtor številnih prodajnih uspešnic John A. McDougall, dr. med., in njegova žena, odlična kuharica Mary, sta dokazala, da vam dieta, bogata z ogljikovimi hidrati, pomaga pri izgubi kilogramov, prepreči in ozdravi številne bolezni. *Škrob je rešitev* temelji na preprosti zamenjavi – telesu boste dali energijo predvsem z ogljikovimi hidrati, namesto z beljakovinami in maščobami. Zadovoljni boste, imeli boste več energije, vaš izgled in počutje pa bosta izvrstna.

Modne diete pridejo in gredo, dr. McDougall pa je zagovornik rastlinske prehrane že desetletja. Njegovo znanje je pomagalo na tisoče ljudem, da so postali vitki in si povrnili zdravje. Veliko izpovedi boste našli v tej knjigi, med njimi tudi zgodbe ljudi, ki so izgubili po 60 kilogramov zgolj v nekaj mesecih, ter bolnikov, ki so zboleli za smrtno nevarnimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 2, artritis in bolezni srca.

Priporočilom, zasnovanim na najnovejših znanstvenih raziskavah, je lahko slediti, naučila pa vas bodo, kaj jesti in čemu se izogniti, kako nadomestiti priljubljene jedi in pametno izbirati jedi, ko se prehranujete zunaj.

Začeli boste s 7-dnevnim zanesljivim uvodnim programom. Uživali boste v raznoliki hrani in prigrizkih, ki zagotavljajo, da ne boste nikoli lačni, ob tem pa boste izgubljali težo! V pomoč vam bodo navodila, kako načrtovati tedenski jedilnik in skoraj 100 receptov za pripravo slastnih, mamljivih (in poceni) jedi, ki bodo takoj postale del vaše vsakdanje prehrane.

*Škrob je rešitev* je revolucionaren program, ki vam bo pomagal pri izgubi odvečnih kilogramov, izboljšal bo vaše zdravje, prihranili boste denar in spremenili svoje življenje.

John A. McDougall, dr. med., je skupaj z ženo Mary soavtor mnogih prodajnih uspešnic, sodeloval pa je tudi pri dokumentarnem filmu in knjigi *Raje vilice kot nože*.

V svojem McDougall Live-In Program v Santa Rosi, Kalifornija, McDougall zdravi bolnike in uči zdravnike ter študente, kako najpogostejše bolezni, namesto z zdravili in operacijami, pozdraviti s hrano.

## O KNJIGI SO PAVEDALI NAJVEČJI STROKOVNJAKI S PODROČJA ZDRAVJA IN PREHRANE

Dr. John McDougall je zaradi svojih neverjetnih dosežkov, znanja ter poguma, da se bori za svoje ideale, postal eden najbolj uveljavljenih zdravnikov s področja nutricionistike. Za tisoče njegovih bolnikov je postal prava ikona. Ko boste prebrali to knjigo, bo ikona postal tudi za vas.

–*T. Colin Campbell, PhD, soavtor knjige Kitajska študija*

Poslanstvo Dr. Johna McDougalla je, da nas naredi bolj zdrave. Preberite Škrob je rešitev. Lahko vam reši življenje in razum.

–*Dennis Bourdette, dr. med., predsednik oddelka za nevrologijo na Univerzi za zdravje in znanost v Oregonu*

Škrob je rešitev je enostaven in učinkovit način za dosego najboljšega zdravja.

Neprimerljivo znanje in izkušnje dr. McDougalla so nam prinesle najboljši možen način, kako ljudem pomagati pri izgubi kilogramov, kako znižati raven holesterola in krvnega tlaka, kako dvigniti energijo in spremeniti svoje življenje.

–*Neal Barnard, dr. med., ustanovitelj in predsednik odbora zdravnikov za odgovorno medicino (PCRM)*

Ko boste prebrali to knjigo, boste plesali od sreče. Aleluja, prinesite testenine!

–*Kathy Freston, avtorica knjige Vegan*

Škrob je rešitev vam na drzen ter iskren način natančno pokaže, kako si povrniti življenje in zdravje. Nihče ni nikoli podal tega sporočila tako jasno. Najnovejšemu delu dr. McDougalla je usojeno, da postane klasika.

–*Douglas J. Lisle, PhD, soavtor knjige Pasti užitka*

Dr. McDougall in Mary sta ponovno uspela. Škrob je rešitev je temeljita in očarljiva predstavitev koristi za zdravje in odlične prehrane na rastlinski osnovi. Poleg tega, da je hrana zdrava, je okusna in čudovita.

–*Robert A. Rosati, dr. med., soavtor New York Times uspešnice Rešitev z rižem.*

Johnu McDougallu, dr. med., je vnovič uspelo napisati sijajno knjigo, polno koristnih nasvetov, ki temeljijo na njegovih večdesletnih izkušnjah in verodostojnih znanstvenih izsledkih. John McDougall hrabro razkriva resnico o tem, kako medicinski strokovnjaki zavestno prezirajo pomen prehrane za zdravje in kako se zlovesče korporacije bogatijo s prodajo visoko procesirane hrane brez koristnih učinkov in trženjem zmeraj novih modnih diet. Informacije, strnjene v pričujoči knjigi, bralce in bralke poučujejo o vsem, kar je treba vedeti za uspešno zmanjšanje prekomerne telesne teže in uspešno ozdravitev.

–*Alan Goldhamer, kiropraktik, direktor poliklinike za kiropraktiko, medicino in psihohigieno in soavtor knjige Pasti ugodja*

Škrob je rešitev predstavlja eno najpomembnejših del o zdravi prehrani. Kot razkriva avtor, John McDougall, dr. med, ljudje cvetimo ob celoviti škrobni hrani. Škrobna živila, kombinirana z zdravimi obroki sadja in zelenjave, predstavljajo popolna živila, ki preprečujejo in odpravljajo bolezni zaradi življenjskega sloga, kot so debelost, bolezni srca in ožilja, srčna in možganska kap, sladkorna bolezen in rakava obolenja, katerim botruje običajni zahodnjaški življenjski slog in za posledicami katerih umre 80 % Američanov. Recepti, objavljeni v pričujoči knjigi, so izvrstni in povsem preprosti. Knjiga Škrob je rešitev bo spremenila vaše življenje. Preberite jo in živite po njej!

- *John P. Mackey, ustanovitelj in soizvršni direktor verige trgovin z zdravo in organsko pridelano celovito prehrano*

Ta 'odpadniški' zdravnik je poučen o vsem, kar predstavlja ključ do korenitega izboljšanja zdravja. Poznam mnogo ljudi, ki so s pomočjo McDougallovega programa uspeli bistveno izboljšati svoje zdravje in zdravje svoje družine. Vsebina in sporočilo knjige sta jasna in brezkompromisna.

- *John Robbins, avtor knjig Ni srečnih krav, Prehranska revolucija in Zdrava prehrana za novo Ameriko*

Tokrat je McDougallova zvezda sam John McDougall. V sodelovanju z ženo Mary sta napisala mojstrsko zasnovan vodič o zdravi prehrani. Knjiga Škrob je rešitev razbija škodljive mite in poudarja ter izpostavlja trajne koristi prehrane, temelječe na celovitih živilih rastlinskega izvora, kot temelja prehranske revolucije, po kateri hrepenimo.

- *Caldwell B. Esselstyn, ml., dr. med., avtor knjige Preprečite in obrnite napredovanje bolezni srca*

Izjava "Jejte, kar koli, kadar koli in kolikor koli želite" zveni preveč dobro, da bi bila resnična. Vendar knjiga Škrob je rešitev Johna McDougalla, trdo utemeljena na znanstvenih dokazih na bralcu prijazen in razumljiv način ponuja prav to: neverjetno dobro in hkrati resnično.

- *George D. Lundberg MD, glavni urednik spletnega portala za strokovnjake s področja zdravstva MedPage Today*

Odlična novica! Zdaj lahko jemo ogljikove hidrate brez občutka krivde in ohranimo vitko linijo.

- *Elizabeth Kucinich, vodja sektorja za javno zdravje pri zdravniškem odboru za odgovorno medicino ZDA*

## PREGOVOR AVTORJA

Škrob je v preteklih štirih desetletjih pripomogel k izboljšanju zdravja več tisoč mojih pacientov. Pomagal jim je pri izgubi odvečne teže in učinkovitem zdravljenju različnih obolenj in zdravstvenih težav, kot so zvišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja in vnetna revmatska obolenja, k jim je botroval njihov način prehranjevanja. V programe za izboljšanje zdravja v McDougallovem zdravstvenem centru je bilo vključenih več kot 5000 ljudi. Velika večina udeležencev je korenito in trajno spremenila svoj življenjski slog. Dodatnih milijon in pol zvestih bralcev se je navdušilo nad enajstimi knjigami, ki sem jih izdal pred pričujočo. Z vsakim dnem opravljanja zdravniškega poklica ugotavljam, da postaja rešitev vse bolj jasna.

S pričujočo knjigo Škrob je rešitev želim z vami deliti svoja spoznanja in vas poučiti o tem, kaj storiti, da boste ponovno postali gospodar svojega zdravja in svojega videza. Podatki, temelječi na osebni izkušnji in podprti z znanstvenimi dokazi, z lahkoto uresničljiv načrt za zdravo življenje in skoraj 100 izvirnih receptov za pripravo hranljivih in zdravih obrokov naj bodo vaše vodilo. Knjiga Škrob je rešitev naj vas opogumi, da boste lahko ponovno trdno zgrabili za vajeti svojega življenja in s slastjo uživali ob vsakem grizljaju vam najljubših jedi.

Kar počnete sedaj, ne deluje. Zato ste tudi posegli po pričujoči knjigi. Predpostavljam, da ste svojo srečo že poskušali pri različnih dietah. Predpostavljam, da pri številnih. Predpostavljam, da ste bili razočarani nad učinkom. Temu botruje dejstvo, da večina diet zlahka pripomore k izgubi odvečnih kilogramov, če temeljito upoštevamo navodila. A ker od slehernika terjajo jekleno vztrajnost in odrekanje, se jim pogosto kaj kmalu odrečemo tudi sami. Najprej sicer skopnijo odvečni kilogrami, a kaj ko kmalu usahne tudi volja in izgubljene kilograme dobimo z "obrestmi" nazaj.

Škrob je rešitev je vir napotkov o načinih prehranjevanja, s katerimi boste blagodejno zadostili potrebam svojega telesa po koristnih hranilih. Občutek lakote in pomanjkanja vam bo kmalu postal tuj. Naravna živila, ki vsebujejo veliko škroba, so namreč zdrava, hranljiva in zagotavljajo trajen občutek sitosti med obroki. Pred vami se razprostira celovit vodnik, ki mu boste lahko neomejeno in trajno sledili. Nič ne de, če se boste kdaj pregrešili. V kolikor se boste odločili upoštevati koristne napotke, strnjene v pričujočem vodniku, vam bodo le-ti utrli pot do kakovostnega življenja. Povedano drugače – napotki, ki so na voljo, ne temeljijo na načelu "to in ničesar drugega".

Ne samo da boste skorajda brez napora izgubili odvečno težo, sprememba jedilnika bo blagodejno vplivala tudi na vaš videz, vaše počutje, telesno in umsko zmogljivost in na vaš življenjski slog. Mnogi bodo doživeli znižanje ravni krvnega tlaka in holesterola. Tudi prebava vam kmalu ne bo več povzročala težav. Mnogi izmed vas bodo lahko čez čas opustili zdravila na recept in brez recepta ter prehranska dopolnila, za kar vam bosta hvaležna tako vaša denarnica kot vaše telo, ki mu boste po naravni poti povrnili zdravje. Preberite, preizkusite in se prepričajte, da je knjiga Škrob je rešitev obsežen vir učinkovitih napotkov, s pomočjo katerih boste končno dosegli to, za čemer stremite že ničkoliko časa.

Načrt za izboljšanje kakovosti življenja – 7-dnevni načrt za dober začetek je predstavljen v 14. poglavju. V kolikor ga želite nemudoma preskusiti, vam je na voljo v vsej svoji celovitosti. Škrob je rešitev pa vas vljudno vabi na sočasno pustolovščino odkrivanja dejstev in resnic o škrobu.

Med branjem se vam bodo porajala številna vprašanja. A ne skrbite, večina jih je že bila naslovljena name. V pričujoči knjigi so zbrani vsi odgovori, ki jih boste potrebovali. Ne belite si glave s skrbjo za zaužitje primerne količine beljakovin, kalcija, vitaminov ali drugih pomembnih hranilnih snovi. Omenjene sestavine so namreč naravno prisotne v ustrezni prehrani. S pridobljenimi informacijami boste brez težav ocenjevali verodostojnost zdravstvenih trditev na oznakah živil, knjig o zdravi prehrani in informacij o javnem zdravju. Ugotovili boste tudi, zakaj o nekaterih podatkih, kljub temu da naj bi namigovali na celostno koristne pristope, usmerjene k izboljšanju javnega zdravja, poprej niste slišali niti besede.

Ob branju pričujoče knjige boste spoznali, da rešitve, ki koristijo vam, obenem ugodno vplivajo tudi na okolico. S korenito, a enostavno in učinkovito spremembo načina prehranjevanja v skladu z zdravimi načini prehranjevanja iz davnih dni, lahko vplivate tudi na ljudi, ki vas obdajajo. Ob izgubi odvečne teže, izboljšanju zdravstvenega stanja, zmanjšanju stroškov za prehrano in spremembi vašega življenja na boljše boste tudi druge spodbudili k temu, da tudi sami sprejmejo ukrepe za zagotavljanje lastne dobrobiti.



*John McDougall je svetovno slave dosegel z uspešnicama McDougallov načrt in Izzivalno drugo mnenje, obe knjigi sta izšli pri naši založbi.*

John McDougall:

## ZAVEZAN BOLNIKOM IN NE FARMACIJI

Pogosto so me vprašali, zakaj kot zdravnik zavračam pristope in postopke stanovskih kolegov. Odgovor je na dlani. Nikdar nisem prisegel, da bom ščitil finančne interese medicinske industrije. Prisegel sem, da bom negoval in zdravil bolne in jih varoval pred zlom in nepravilnostjo. Prisegel sem, da ne bom nikdar predpisoval zdravil in izvajal medicinskih postopkov, s katerimi bi ogrožal življenja svojih pacientov.

Popolnoma se zavedam, da me zaradi stališč, ki jih goreče zagovarjam, marsikdo ne mara, ker so ogroženi njihovi interesi. A s to krivico lahko živim. Vse preveč zdravnikov in dietetikov je bolj zvestih vplivnim prehranskim korporacijam in farmacevtskim družbam kot svojim pacientom.

Prepričan sem, da imajo kolegi iz medicinske stroke dobre namene, vendar jim njihovo pomanjkljivo védenje o osnovah in bistvu zdrave prehrane preprečuje, da bi lahko dejansko in učinkovito zdravili bolnike in jih zaščitili pred škodljivimi vplivi. To mi je še kako dobro znano. Ko sem pričel službovati kot zdravnik, sem bil sam neveden in omejen, ne da bi se tega tedaj zavedal. Ko sem služboval na plantaži sladkornih trsov, me je moja nezmožnost učinkovitega uresničevanja temeljne naloge zdravnika – pomagati bolnikom k ozdravitvi, okrevanju in ponovni vzpostavitvi zdravja in zdravega videza – spravljala v obup. Leta 2011 sem spisal predlog dopolnila k Zakonu o zdravniški službi, veljavnem na območje zvezne države Kalifornija (SB 380). Senat je amandma soglasno sprejel in tako uzakonil obvezno dopolnilno izobraževanje zdravnikov, članov zdravniške zbornice Kalifornije, na področju dietetike in prehrane. To je bil velik, težko pričakovani premik, za katerim so hrepeneli premnogi bolniki. Milijoni poučenih in razgledanih ljudi so pričeli stremeti za dejanskim izboljšanjem lastnega zdravstvenega stanja in zahtevati učinkovitejše ukrepe, ki naj ne temeljijo zgolj na nenehnem ponavljanju in preskušanju medicinskih postopkov ter predpisovanju vse večjih količin tablet. Slednje je vodilo do tega, da se kakovost zdravstvene oskrbe in obravnave postopoma izboljšuje.

Škrob je rešitev pomeni izjemen napredek na poti do okrevanja, ozdravitve in ohranjanja zdravja. Knjiga Škrob je rešitev razkriva in nudi preproste nasvete in napotke, kako usvojiti in ohraniti zdrav način prehranjevanja. V pričujoči knjigi z vami, spoštovane bralke in cenjeni bralci, delim to, kar sem se naučil v 44-ih letih spodbujanja zdravega načina življenja in opravljanja poklica zdravnika. Kot pripomoček za prvi korak sem se odločil v knjigi zajeti tudi 7-dnevni načrt za dober začetek, ki je predstavljen v 14. poglavju. Načrt je podprt s praktičnimi napotki o tem, kako vašo kuhinjo, vašo družino in vaše življenje ustrezno pripraviti na temeljito spremembo jedilnika in načina prehranjevanja. 15. poglavje vsebuje skoraj 100 preprostih receptov za izvrstne, kakovostne in zdrave jedi za vsak okus. Kot bi trenil, boste tudi sami pričeli pripravljati izvirne, po lastnih željah in predstavah oblikovane, s smotrnimi potrebami vašega telesa po hrani usklajene in, najpomembneje, s škrobom bogate obroke.

# KAZALO

## UVOD

Moja pot do knjige Škrob je rešitev  
Brezmejna blaginja nam je uničila zdravje  
Kako so me pacienti obogatili z novimi spoznanji  
Fenomen svetovnih razsežnosti

## 1. DEL: ZDRAVLJENJE S ŠKROBOM

### 1. Škrob: Tradicionalna prehrana ljudi

Kaj je škrob?  
Škrob je ključna sestavina  
Resnica o prehrani v času paleolitika  
Prehrana premožnih starih Egipčanov  
Prehrana bojevnikov  
Naša DNK dokazuje, da smo 'škrobojeda' bitja  
Vrnitev škroba  
Resnica ni skrivnost

### 2. Kdor redno uživa škrob, je zdrav in očarljiv

Resnica je preprosta in razumljiva  
Škrob ustvarja zmogljivo telo  
Zdravje privlači  
Strastni ljudje ne marajo zmernosti

### 3. Pet najnevarnejših strupov, prisotnih v živilih živalskega izvora

Vzrok in posledica  
Najprej kupce zmedite, potem pa jih popeljite v pogubo  
Vsa živila živalskega izvora učinkujejo podobno  
Pet sestavin živil živalskega izvora, ki vas zastrupljajo  
Pot do razstrupitve je tlakovana s škrobom

### 4. Spontana ozdravitev ob uživanju hrane, temelječe na škrobu

Ključ do ozdravitve: ustavite ponavljajoče poškodbe  
Telo stremi za zdravjem  
Izjemen primer samoozdravitve  
Spontana ozdravitev bolezni srca in ožilja  
Spontana ozdravitev vnetnih revmatičnih obolenj  
Spontana ozdravitev raka  
Tudi kronične bolezni je mogoče odpraviti dokončno in za zmeraj

### 5. Ameriško ministrstvo za kmetijstvo in politika škroba

Predpisi ministrstva za kmetijstvo ZDA  
Pomanjkljivosti predpisov in smernic  
Kdo upravlja z ministrstvom za kmetijstvo ZDA?  
Prehranske smernice za prebivalce ZDA  
Prehranske smernice za prebivalce ZDA za leto 2010: odmevni napredek  
Mnenja zdravnikov  
Zapihal je svež veter



## 6. Z zobmi uničujemo planet

Prehranske odločitve niso osebna stvar  
Zdravstvena kriza svetovnih razsežnosti  
Pustošenje okolja  
Živinoreja in globalno segrevanje  
Demografska eksplozija – neustavljivo  
Naraščanje svetovnega prebivalstva  
Ljudje ubijajo – ne lakota  
Iskanje odgovorov in celovite rešitve

## 2. DEL: POGOSTA VPRAŠANJA O PREHRANI

### 7. Ko vas prijatelji vprašajo: “Od kod dobiš beljakovine?”

Kako je denar oglaševalskih agencij vplival na vaše mnenje?  
Javno mnenje ne upošteva stroke  
Russell Henry Chittenden je že pred več kot 100 leti razkrival resnico  
Chittendenovi poskusi  
Strokovnjaki soglašajo: od 40 do 60 gramov beljakovin na dan je dovolj  
Beljakovine rastlinskega izvora in beljakovine živalskega izvora  
Kaj nas je zmedlo?  
William Rose je opredelil potrebe ljudi po beljakovinah in aminokislinah  
Odgovorni ne dojamejo bistva  
Zmote ameriškega kardiološkega združenja  
Tisto, o čemer nismo poučeni, lahko škoduje našemu zdravju  
Škrobna živila so popolna živila

### 8. Ko vas prijatelji vprašajo: “Od kod dobiš kalcij?”

Kalcij v kozarcu  
Neresnica utrjuje dobiček, ne kosti  
Govoreča krava menda ne bi lagala, mar ne?  
Vir kalcija je zemlja, ne krave  
Kalcij je koristen, vendar ga ne potrebujemo veliko  
Znanstvene raziskave, katere financira industrija, najdejo nekaj koristi mleka in  
mlečnih izdelkov za odrasle  
Prekomerne količine beljakovin in kislin, prisotnih v mlečnih izdelkih in mesu,  
uničujejo kosti  
Mleko in mlečni izdelki škodujejo zdravju  
Kalcijeve tablete prav tako povečujejo tveganje

### 9. Izpovedi strastnega ribolovca

Rastline vsebujejo dovolj maščobnih kislin omega 3 in omega 6  
Nekaj ‘ribiških’ o zdravstvenih trditvah  
Ribe so zastrupljene z živim srebrom  
Ribe lahko zvišujejo tveganje za bolezni srca in ožilja  
Znanstveni konsenz  
Tudi gojene ribe niso neoporečne  
Nikoli več ne bom jedel rib

## **10. Tolsti vegan**

Navade so železna srajca  
Maščoba je maščoba je maščoba  
Oreški in semena so energijsko prebogati za vsakdanje uživanje  
Prevara s sojinimi živili  
'Ponarejena' hrana iz soje je škodljiva  
Zaskrbljenost zaradi učinkov soje spreminja priporočila  
Prehrana, temelječa na škrobu, daje veganom krila

## **11. Ne tvegajte z uživanjem prehranskih dopolnil**

Popolna harmoničnost rastlin  
Tableta ni rastlina  
Vitamin D – vitamin sonca  
Pomanjkanje vitamina B12 – zadnja obrambna linija mesojedcev  
Hranila uživajte naravno

## **12. Sol in sladkor - grešna kozla zahodnjaške prehrane**

Mar naj bi zaradi ljubezni do soli morali umreti?  
Zmanjševanje uživanja soli lahko poveča tveganja za bolezni in smrti  
Koliko soli pravzaprav potrebujemo?  
Življenje bi moralo biti sladko  
Ob uživanju sladkorja vam ne pretita ne debelost ne sladkorna bolezen  
Glikemični indeks: zanimiv, a dvoumen  
Enostavni sladkorji lahko povzročajo težave  
Ne zatirajte naravne želje po soli in sladkorju

## **3. DEL: ŽIVLJENJE S ŠKROBOM**

### **13. Škrob je rešitev v praksi**

Kaj jesti in česa ne  
Kako pripravljati zdrave jedi  
Zdravi nadomestki za vaše najljubše jedi  
Kako založiti kuhinjo in shrambo  
Prihranite ob uživanju škrobne hrane

### **14. 7-dnevni odličen začetni načrt**

### **15. Naši najljubši recepti**

Začeti dan  
Solate  
Prelivi, omake in dodatki  
Hamburgerji in zavitki  
Juhe in enolončnice  
Glavne jedi  
Za zraven  
Sladek konec