

SPIS TREŚCI

1. Skuteczne planowanie posiłków.

Sprawdzony, 4-etapowy proces planowania posiłków wraz z przykładami.

2. Praktyczne sposoby na spędzanie mniej czasu w kuchni.

Konkretne sposoby, które pozwolą nam skrócić czas przygotowania posiłków.

3. Pomysły na szybkie potrawy.

Przepisy i inspiracje na dania z 3 i 5 składników, szybkie koktajle, sałatki i przekąski, praktyczne dania jednogarnkowe.

4. Zdrowe gotowe produkty w sklepach.

Jakie „gotowce” warto wybrać, robiąc zakupy w Biedronce, Lidlu, Żabce lub zwykłych osiedlowych sklepach.

5. Catering dietetyczny.

Jakie są wady i zalety cateringu oraz na co zwrócić uwagę, wybierając ten najlepszy.

6. Praktyczny lunchbox.

Sprawdzone pomysły na szybkie i smaczne posiłki do pracy i szkoły.

7. Na co zwracać uwagę jedząc na mieście.

Jedzenie w restauracji, wakacje, wesela, imprezy rodzinne, jedzenie na telefon – jakie potrawy wybrać, żeby było smacznie i zdrowo.

8. Wygodna dieta online

Na jakie elementy powinniśmy zwrócić uwagę, decydując się na indywidualną dietę od dietetyka?

BONUSY

- checklisty: audyt kuchennych zapasów, lista zakupów, czego unikać w diecie, lista ulubionych i szybkich potraw,
- planer posiłków,
- szybka lista skutecznych trików na szybkie gotowanie,
- 3-dniowy jadłospis 1800 kcal wraz z instrukcją jego zaplanowania