

Spis treści

Kilka słów od Naomi: jak korzystać z książki | 9

Przedmowa | 11

DZIEŃ 1: Pierwszy krok ku marzeniom, czyli początek diety... | 15

DZIEŃ 2: Zapraszam na wycieczkę po Tokio | 23

DZIEŃ 3: Dlaczego modne diety nie działają? | 35

DZIEŃ 4: Poszukiwania Świętego Graala diet | 45

DZIEŃ 5: Założenia japońskiej diety j 53

DZIEŃ 6: Jak japońska dieta wypada w porównaniu z jadłospisem Wielkiej Brytanii? | 61

DZIEŃ 7: Poznaj nowe podejście: japońską dietę | 65

DZIEŃ 8: Jak wyznaczać realistyczne, osiągalne cele? | 73

DZIEŃ 9: Wejdz do świata piękna - czeka tuż za rogiem | 83

DZIEŃ 10: Dostrzeż urok uważnego jedzenia | 91

DZIEŃ 11: Dodaj lekkości posiłkom i odchudź porcje | 101

DZIEŃ 12: Pokoloruj swój świat—jedz więcej owoców i warzyw | 111

DZIEŃ 13: Daj się oczarować warzywom w japońskim stylu | 127

DZIEŃ 14: Optywaj w dobre tłuszcze - z rybami | 135

DZIEŃ 15: Spróbuj soi | 145

DZIEŃ 16: Wykorzystaj potęgę ryżu i pełnych ziaren | 155

DZIEŃ 17: Postępuj delikatnie zjedzeniem | 167

DZIEŃ 18: Pij lżejsze napoje | 177

DZIEŃ 19: Przewodnik zakupowy japońskiej diety | 189

DZIEŃ 20: Zaczynij dzień energicznie od śniadania | 199

DZIEŃ 21: Wpisz ruch w plan zajęć | 205

DZIEŃ 22: Japońska dieta poza domem | 219

DNI 23-29: Przykładowy 7-dniowy plan zdrowego odżywiania się w duchu japońskiej diety | 229

DZIEŃ 30: Czar magicznego jedzenia... i odwieczny romans z jedzeniem | 247

Przykładowe japońskie posiłki na podstawie przepisów | 259

Przepisy diety japońskiej | 265

Buliony j 267

Sosy, dressingi, marynaty j 270

Dania z ryżem | 273

Zupy | 282

Salatki | 286

Dania wegetariańskie | 292

Dania rybne | 303

Dania mięsne | 310

Dania z makaronem sobą | 314

Przekąski | 322

Najważniejsze składniki z tokijskiej kuchni | 325

Przybory kuchenne z tokijskiej kuchni, które warto znać i mieć | 349

Podziękowania | 351

Przypisy | 353

Indeks | 368

O autorach | 381