

OBSAH

- Úvod 7

- sestavování jídelníčku dle zásad správné výživy 9

- pokrmy, jejichž receptury jsou uvedeny v této knize 13
 - Polévky 14
 - Pokrmy masité a polomasité 14
 - Tzv. bílkovinné potraviny 15**
 - Uzeniny 16**
 - Pokrmy z vajec, tvarohu a sýrů 17
 - Pokrmy luštěninové 17
 - Pokrmy z brambor 18
 - Pokrmy ze zeleniny 18
 - Pokrmy z obilovin 18
 - Omáčky 19
 - Moučníky 19
 - Nápoje 19

- vybavení kuchyně 21
 - Tabulka povolených potravin 24
 - Tabulka míry a váhy – přepočty (v gramech) 28

- polévky 31

- hovězí a vepřové maso 47

- ryby 57

- drůbež, králík 65

••• pokrmy z brambor, zeleniny a hub	79
••• luštěniny	113
••• rýže, quinoa, jáhly, pohanka, amarant, těstoviny	127
••• studená kuchyně	137
••• studené omáčky	153
••• pečené a sladké pokrmy	157
Seznam vyobrazení	180
Seznam receptů	181