

OBSAH

Úvod	9
Kapitola 1: Předkrmy s omezeným množstvím sacharidů	11
Kapitola 2: Plody moře pro duši a tělo	20
Kapitola 3: Masité, které mají v oblibě muži	32
Kapitola 4: Omáčky, které dělají jídlo	62
Kapitola 5: Pochoutky z mléčných produktů	69
Kapitola 6: Zelenina s vitaminy	81
Kapitola 7: Saláty pro svěžest	100
Kapitola 8: Vydatné polévky	113
Kapitola 9: Nikdy nezanedbávejte nejlepšího přítele: chléb	122
Kapitola 10: Moučníky mají na vašem stole místo	128
Kapitola 11: Ukázka jednoho dne	133
Kapitola 12: Zvláštní případy, zvláštní tempo	141
Tabulka	145