

OBSAH

Úvod	6
------	---

PROČ A JAK

Vaše biochemie a Vy	10
Živiny síly	26
Krátký pohled na dietu	36
Ovládnutí prospěšných účinků na zdraví	38
Jídelníčky	46

RECEPTY

Snídaně	53
Polévky	69
Saláty a sendviče	85
Hlavní jídla z drůbeže a masa	101
Hlavní jídla z ryb a mořských plodů	123
Vegetariánská hlavní jídla	147
Přílohy	173
Svačiny	189
Dezerty	201
Na doplnění...	217
Rejstřík	229