

Předmluva	8
Tabulky fyziologických hodnot vztahujících se k výživě člověka ...	16
Obecné zásady diety ke snížení hladin tuků v krvi	22
Předpisy podle vybraných evropských a světových kuchyní	24
<i>Čínská kuchyně</i>	24
Pečená rýže	24
Okurkový salát s jogurtem	24
Čínské zelí s chilli a česnekem	24
Kaše z lilku	25
Losos s čínským zelím a rýží	25
Hovězí maso s hráškem	26
Hovězí maso s houbami a zeleninou	26
Hovězí maso se žampiony v sójové omáčce	27
Kuře s ananasem	27
Kuře s houbami, zeleninou a mandlemi	28
Nudle s kuřecím masem a sójovými výhonky	28
Zapečená rýže s kuřecím masem	29
<i>Francouzská kuchyně</i>	30
Cibulová polévka	30
Bešamelová omáčka	30
Bylinná omáčka	31
Tomatový domácí protlak – omáčka	31
Lyonské brambory	31
Jihofrancouzský zeleninový hrnec	32
Zapečená rýže se zeleninou	32
Plněné lilky	33
Ďábelské makrely	33
Pečený platýs se žampiony	33
Losos ve fólii	34
Hovězí plátky s pepřem, česnekem a rozmarýnem	34
Kuře po alžírsku	35
Kuře na citronu	35
Alsaské zapečené brambory s kuřecím masem	35
Kuře na víně	36
<i>Indická kuchyně</i>	37
Bramborové placky	37

Brambory s mátou	37
Ryba porcovaná s jogurtem	37
Ryba s jogurtem	38
Naložené jehněčí maso s jogurtem	38
Jehněčí maso s kuřetem a špenátem	39
Hovězí maso se zeleninou	39
Kuře v jogurtovém nálevu	40
Kuře z Indie	40
Krůtí maso s banány	41
Marinované kuře	41
Nudle s kuřecím masem a lilkem	42
<i>Italská kuchyně</i>	44
Rýže s lilkem	44
Milánské rizoto	44
Nudle s rajčatovou omáčkou	45
Vařený pórek	45
Špagety s česnekem	45
Špagety se žampiony	46
Salát z cukiny a špenátu	46
Špagety s omáčkou „Bologna“	47
Široké nudle s lososem	47
Pizza s lososem	48
Grilovaný losos	48
Ryba s mandlemi	48
Opečená ryba s houbami	49
Kuře na houbách	49
Kuře po toskánsku	50
<i>Maďarská kuchyně</i>	51
Kukuřičná kaše	51
Kukuřičná kaše s fazolemi	51
Fazolový salát	52
Kukuřičný salát	52
Plněné papriky	52
Houbový guláš	53
Párky se zelím	53
Maďarský guláš	54
Hovězí guláš na vině	54
Hovězí maso s jogurtem	55
<i>Německá kuchyně</i>	56
Masový polévkový vývar domácí	56
Hrášková polévka s houbami	57
Špenátová polévka	57
Majonéza domácí (např. k salátům)	57
Nudlový salát	58
Bramborový salát	58
Brambory s petrželkou	59

Rybí směs	59
Zapečená ryba	60
Hovězí maso dušené	60
Hovězí závitky se šunkou	60
Chřest se šunkou	61
<i>Rakouská kuchyně</i>	62
Zeleninový polévkový vývar domácí	62
Mrkvová polévka	62
Pórková polévka	62
Zelná polévka	62
Polévka z růžičkové kapusty	63
Bramborová polévka s jogurtem	63
Ovocný tvaroh	64
Tvaroh s kompotovanými třešněmi	64
Zapečené nudle s kečupovou omáčkou	64
Králík s rajskými jablky	65
Králík na česneku	65
Kuře po tyrolsku	66
Kuřecí prsíčka s houbami	66
<i>Řecká kuchyně</i>	67
Studená omáčka „Zaziki“	67
Zelný salát se sezamovými semínky	67
Sójový salát	68
Dušené žampiony	68
Plněné vinné listy s kuřecím masem	68
<i>Španělská kuchyně</i>	70
Rybí polévka	70
Studená zeleninová polévka	70
Katalánská omáčka	71
Baklažány se sýrem	71
Baklažány se zeleninou	72
Studená zelná mísa	72
Pečený okoun s kiwi a pomerančovou šťávou	73