

# OBSAH

Úvod .....	5
Zdravá rovnováha .....	6
Sedmidenní jídelníček .....	13
Poznámky k receptům .....	17
Zdravé snídaně .....	18
Lehké obědy a jednoduché večere .....	28
Hlavní jídla z masa a ryb .....	42
Těstovinová, obilná a vegetariánská hlavní jídla .....	66
Zelenina a saláty .....	79
Nízkotučné moučníky .....	90
Pečivo a slané zákusky .....	102