



OBSAH:

JÍDLO PRO SKUTEČNÉHO MUŽE ... 06

KAPITOLA 1 **SVAČINY V ÚTOKU** ... 08

KAPITOLA 2 **CHLAPSKÁ JÍDLA PROTI HLADU** ... 40

KAPITOLA 3 **MEGA DEZERTY** 70

KAPITOLA 4 **JAK UDĚLAT DOJEM** ... 100



REJSTŘÍK 128