

OBSAH

Úvod 7

Snidaně 18

Zdravá strava do krabičky 56

Saláty 90

Jednoduché večere pro všední dny 120

Vaření pro skupiny 162

Jednoduché sladkosti 194

Vysvětlivky 243

Rejstřík 247

Poděkování 251