

OBSAH:

Editorial	str. 3
Slovo autorky úvodem	str. 5
Co je racionální strava	str. 7
Sestavujeme jídelníček	str. 9
Složky stravy a jejich význam	str. 10
Desatero „štíhlého“ jídelníčku	str. 17
Co bychom měli vědět o nakupování	str. 20
Co bychom měli vědět o uskladnění potravin	str. 23
Co bychom měli vědět o vaření	str. 24
Otázky, které vás nejvíce zajímají	str. 39

Polévky	str. 49 - 60
Pokrm z masa	str. 61 - 70
Pokrm z drůbeže a zvěřiny	str. 71 - 79
Pokrm z ryb	str. 81 - 88
Bezmasé a polomasité pokrmy	str. 89 - 98
Saláty jako hlavní chod	str. 101 - 108
Zeleninové saláty	str. 109 - 118
Ovocné saláty	str. 119 - 125
Pomazánky	str. 127 - 134
Přílohy	str. 135 - 142