

OBSAH

Předmluva ... 7

1.

Prapolévka ... 9

Dějiny polévky ... 11

2.

Vaříme s kostmi ... 21

Dobroty z kostí ... 23

3.

Prevence a léčení

s kostním vývarem ... 45

Životní styl a zdraví ... 47

Zázračný vývar pro celý den ... 54

Bez rizik a vedlejších účinků ... 56

4.

Polévky a lehká jídla ... 87

5.

Hlavní chody a přílohy ... 117

Rejstřík receptů ... 164