

# Obsah

Úvodem	7
Někdo to rád syrové	9
Polévky sólo	19
Superlevné lahůdky	35
Dobroty z pánve	51
Inspirace v cizině	67
Když nemáme cukrovku	81
Studená kuchyně	95
Pro pojídače masa	107
Obilná pohlazení	119
Překvapení z luštěnin	133
Bramborová fantazie	145
Zeleninové království	155
Ovocný ráj	167
Piju, piješ, pijeme	179
Půsty a diety	191
Závěrem	199