

Obsah

Význam správné diety	5
Polévky	15
Masa	23
Masa jatečná	25
Drůbež	30
Ryby	34
Maso jehněčí	38
Maso králičí a zvěřina	41
Zeleninová a bezmasá jídla	45
Zeleninové přílohy	53
Saláty	57
Ovocné saláty a dezerty	69
Pomazánky	73
Příklad jídelního lístku (se sníženým obsahem cholesterolu)	77