

# Obsah

Úvod .....	5
Polévky .....	13
Masa .....	21
Masa jatečná .....	23
Drůbež .....	28
Ryby .....	32
Maso jehněčí .....	36
Maso králíčí a zvěřina .....	39
Zeleninová a bezmasá jídla .....	43
Zeleninové přílohy .....	53
Saláty .....	57
Ovocné saláty a dezerty .....	70
Pomazánky .....	73
Příklad jídelního lístku (se sníženým obsahem cholesterolu) .....	77