

OBSAH

1. Chléb	11
2. Rýže	19
3. Pohanka	28
4. Jáhly	31
5. Kukuřice	34
6. Ječmen	38
7. Oves	41
8. Pšenice	44
9. Těstoviny	47
10. Knedlíky	67
11. Mléko	70
12. Sýry	78
13. Tvaroh	93
14. Jogurty a zakysané výrobky	100
15. Kuře	103
16. Krocen	111
17. Hovězí a telecí maso	115

18.	Kachní a husí maso	122
19.	Skopové a jehněčí maso	126
20.	Vepřové maso, slanina a šunka	133
21.	Vnitřnosti	143
22.	Zvěřina	149
23.	Salámy a klobásy	154
24.	Ryby	159
25.	Korýši a měkkýši	171
26.	Čočka	176
27.	Fazole	179
28.	Hrách	187
29.	Bob obecný	191
30.	Cizrna	192
31.	Podzemnice olejná - arašidy	194
32.	Máslo a margarín	196
33.	Olivový olej	203
34.	Ostatní tuky a lůj	211
35.	Další tuky	222
36.	Vejsce	224
	...Co říct závěrem?	236

