

O b s a h.

Předmluva.

	Strana
● výživě těla našeho.	
I. Proč pak jíme?	1
II. Člověk učiněná pohádka	3
III. Jaké podivné potravu požíváme	6
IV. Kterak nám příroda uchystává pokrmy?	9
V. Co se děje s potravou v těle?	12
VI. Jak pak brzy ztráví se potravu?	16
VII. Krev tekutina životní	19
VIII. Potrava uhličnatá a dusičnatá	21
IX. Co budeme jísti?	25
X. Která potravu jest nejlacinější?	29
XI. Ještě něco o výživě	33
● důležitějších potravách zvlášť.	
I. Obnova krve	36
II. Úprava potrav důležitá věc	38
III. Chleba náš vezdejší	43
IV. Pokračování	46
V. Maso	51
VI. Příprava masa	55
VII. Snídání	60
VIII. Dobré a zlé účinky kávy	64
IX. Příprava kávy	66
X. Vaření kávy	70
XI. Mléko	73

	Strana
XII. Ještě něco o mléce	77
XIII. Před obědem	80
XIV. Oběd	84
XV. Vejce	87
XVI. Hrách a čočka	91
XVII. Zeleniny	95
XVIII. Brambory	99
XIX. Po obědě	104
XX. Večere	107
XXI. Ještě některé potraviny	112

Nápoje.

I. Voda	115
II. Pivo	123
III. Kořalka	127
IV. Kořalka, nápoj nebezpečný	133

Koření.

I. Sůl kuchyňská	140
II. Cukr a ocet	146
III. Všeliké jiné koření	151

