

10 Oddíl první: Šest dietních hříchů

- 12 Star vstupní dožranosti
- 16 Hřích první: Poseroutkovství
- 28 Hřích druhý: Přebujelý hedonismus
- 46 Hřích třetí: Růžové brýle
- 60 Hřích čtvrtý: Malověrnost
- 78 Hřích pátý: Ignorance
- 90 Hřích šestý: Lenivost

104 Oddíl druhý: Potravinové praktikum

- 112 Z deníčku věčně hubnoucího všežravce
- 120 Z deníčku štihlíci šikulky
- 128 Hubenouřiv receptář
- 130 Základní kuchyňská sestava
- 138 Recepty na hubenost
- 164 Jidelníček
- 172 Dietářčin nákupní seznam
- 176 Závěr
- 178 Kalorický tahák