

OBSAH

Předmluva	5
-----------------	---

OBEČNÁ ČÁST

1	Formy diabetu (cukrovky)	8
2	Babiččina pravidla	11
3	Hubnout, či nehubnout? Toť otázka	14
4	Nutriční hodnoty aneb co to vlastně píšou na obalu potravin? ...	18
5	Jdeme nakupovat (to, co musí být v ledničce nebo mrazničce) ...	40
6	Základní technologické postupy v kuchyni	57
Literatura		62

RECEPTOVÁ ČÁST

Polévky	65
Hlavní jídla	132
Sladká hlavní jídla	207
Omáčky	228
Přílohy	237
Sladké (mimo hlavních jídel)	253
Velikonoce, Vánoce	269
Vánoční cukroví	274
Ostatní	288
Závěr	298
Přehled použitých zkratk	306
Medailonky autorek	307
Rejstřík receptů podle kapitol	309
Rejstřík receptů podle abecedy	312