

Obsah

6

Úvod

8

Proč středomořská kuchyně?

Podle nutriční poradkyně Aliny Tierneyové

24

Chytrý kuchař – pilný kuchař

52

Skvělé zrniny

80

Maso, ryby, mořské plody a drůbež

120

Saláty a mnoho dalšího

154

Pomalů a v pohodě

188

Rejstřík

191

Použitá literatura