

# Obsah

<i>Předmluva</i>	6
<i>Poděkování</i>	8
<i>Úvod</i>	10
<i>Nakupujeme pro zdravé srdce</i>	19
<i>Vaříme pro zdravé srdce</i>	28
<i>Jak přizpůsobovat recepty</i>	37
<i>Jak tyto předpisy používat</i>	40

## Předpisy

Chuťovky a pomazánky	42
Polévky a dušené pokrmy	56
Saláty a salátové polevy	78
Ryby	106
Drůbež	124
Zvěřina	149
Maso	154
Vegetariánské pokrmy	181
Zdobení	201
Zelenina	205
Omáčky	235
Chléb a pečivo	251
Moučníky a Dezerty	282
Snídaně	322

## Příloha

Definice	329
----------	-----