

OBSAH

Pod'akovanie ...	7
Úvod alebo Opakovanie je matka múdrych štíhlych potvor ...	9
Stíhlopotvorské vyhlásenie ...	22
Potvorsky chutné (a navyše zdravé) raňajky pre štíhle potvory ...	25
Malé maškrtky proti mizernej nálade ...	39
Predjedla pre dospelákov ...	47
Parádne polievky a grandiózne guláše ...	61
Štíhlozadkovské chutné šaláty ...	69
Báječné bagety ...	79
Svetobežnícka štíhla potvora ...	93
Talianska štíhla potvora ...	105
Americké vegánske špecialitky ...	115
Stíhlopotvorské hlavné jedlá ...	133
Skutočne božské zálievky, omáčky a nátierky ...	157
Šťastné konce ...	171
Slovo na záver ...	191
Slovník ...	193
Register ...	197