

1	Odborné pracoviště pro přípravu pokrmů	7
1.1	Seznamujeme se s vybavením cvičného pracoviště	7
1.2	Než začneme s přípravou pokrmů	11
1.3	Než usedneme ke stolu	15
1.4	Malé společenské desatero	16
2	Výběr, nákup a skladování poživatin	18
3	Technologie a příprava pokrmů	21
3.1	Strava nejen pro vegetariány	22
3.2	Zelenina mnoha tváří	26
3.3	Podzimní dary zahrady	29
3.4	Není jablko jako jablko	31
3.5	Brambory na našem stole	34
3.6	Vánoce u nás doma	37
3.7	Sója v naší kuchyni	41
3.8	Mléko ničím nenahradíš?	45
3.9	Maso v našem jídelníčku	47
3.10	Střídmě z bohatého stolu	51
3.11	Ryby, drůbež, zvěřina	53
3.12	Velikonoce v kuchyni	56
3.13	Výživové směry a výživová doporučení	58
3.14	Pohoštění pro rodinu i přátele	61