

**OBSAH**

Úvod.....	7
To nejdůležitější .....	8
Doporučení.....	9
Specifika a koření .....	10
O nemoci .....	25
Diety – módní vlivy .....	27
O chutích I .....	29
O chutích II .....	31
O vodě .....	38
Obiloviny .....	40
Koření .....	42
Zamyšlení .....	45
Polévky .....	46
Zamyšlení .....	51
Přílohy .....	52
Zamyšlení .....	57
Pečené .....	58
Zamyšlení .....	63
Saláty .....	64
Zamyšlení .....	69
Buchty .....	71
Zamyšlení .....	76
Omáčky .....	77
Zamyšlení .....	82
Směsi .....	84
Zamyšlení .....	89
Cukroví .....	91
Zamyšlení .....	96

Čaje .....	98
Zamyšlení .....	101
Ostatní recepty .....	103
Autor o sobě .....	126
O autorovi .....	127
Sam Fujera – odborný dietetický poradce....	128