

# Obsah

Předmluva 5

Pečujeme o své srdce 9

Snídaně a svačiny 27

Polévky, předkrmy a lehká jídla 53

Těstoviny, rýže a obiloviny 79

Ryby a mořské plody 109

Drůbež 141





Pokrmý z masa 179

Zeleninové pokrmy a saláty 221

Chléb a pizza 253

Moučníky, koláče a sušenky 273

Rejstřík 312