

Obsah

Úvod	4
1. Nastartujte svůj den	11
2. Polévky a předkrmy	21
3. Lehké svačiny a obědy	33
4. Hlavní chod	47
5. Přílohy	91
6. Moučníky a dezerty	101
7. Domácí pečivo	113
Seznam receptů a jejich nutričních hodnot	124
Rejstřík	127