

OBSAH

Měsíc leden ————— 1

Rady pro ty, kteří to o silvestru přehnali
Dieta po vánočních hodech
Gastronomická předsevzetí do nového roku
Zásady životosprávy v zimních měsících
Zbraně proti zimní únavě — aneb vitamínové injekce
Červená řepa v plné kráse

Měsíc únor ————— 4

Cvičíme a tančíme pro dobrou kondici
Celer povzbuzuje činnost ledviny?
Snídat jako „moudrý sedlák“
Ovesné vločky

Měsíc březen ————— 7

Citróny nejsou jen do čaje
Zelené bylinky v jarní kuchyni
Vikendová dieta

Měsíc duben ————— 10

Část stravy má být syrová
Zmražená zelenina zpestří jídelníček
Brukev ohlašuje jaro

Měsíc květen ————— 12

Vždycky přijde k chuti salát
Sýr denně v našem jídelníčku
Specialita května — májová bryzná
Reveň — oblíbená raná zelenina

Měsíc červen ————— 15

Svačina v trávě
Jahody

Měsíc červenec ————— 17

Zelená pro jogurt
K letnímu menu patří okurky
Proti žízni v horkém létě

Měsíc srpen ————— 19

Vitamíny přírodní účinnější než syntetické
Bez rajčat by byla letní kuchyně chudá
Papriky nejen plněné
Ovoce v letních dezertech

Měsíc září ————— 22

V hroznech je zdraví a síla
Dvoudenní dieta s jablky
Pro štíhlou linii také kvěťák



Fantazii při přípravě salátů se meze nekladou

Měsíc říjen ————— 24

Denně jednu až dvě hrušky
Máme dost vitamínů?
Kysaná smetana v moderní kuchyni

Měsíc listopad ————— 27

Polévka — správná předehra
Důležitý makroprvek — draslík
Aby kuře nezevzřednělo

Měsíc prosinec ————— 29

Ryby v našem jídelníčku
Pomeranč — malá zimní slunce
Zveme přátele — aneb pohostění mezi svátky
Tip do nového roku

SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ — SVAZEK 119

Alice Pinková

Jak si udržet zdraví a mládí

Ilustroval Vladimír Hájek. Foto Olga Davidová. Vydala Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH, v Praze roku 1983 jako svou 6053. publikaci. Odpovědná redaktorka Jaroslava Strouhalová. Výtvarný redaktor Mojmir Čapek. Technická redaktorka Dana Zahradková.

1. vydání — náklad 70 000 — stran 32 — AA 5,56 — VA 6,13 — 505/21/881
Vytiskl Mir, n. p., závod 1, provoz 12, Panská 8, Praha 1

Tematická skupina 08/26

24-023-83 Kčs 8,—

© Práce, Praha 1983