

OBSAH

	str.
Úvod	6
Energetická bilance a nadváha	8
Výživa v prevenci rizikových faktorů	26
Tuky	27
Dietní cholesterol	33
Sacharidy	34
Ovoce a zelenina	35
Luštěniny	36
Kuchyňská sůl	36
K recepturám s technologickými postupy	38
Receptury s technologickými postupy	41
Snídaně a přesnídávky	42
Nápoje, chléb a pečivo	42
Tuky, pomazánky a syrová zelenina	43
Mléčné výrobky	46
Maso, uzeniny a pomazánky z masa	47
Ovoce	49
Polévky	50
Polévky zeleninové	51
Polévky hovězí, z kostí, z drůbků a ryb	54
Polévky masové zahuštěné	56
Polévky luštěninové	57
Polévky z obilovin a pečiva	59
Ostatní polévky	61
Masa	62
Maso hovězí	63
Maso vepřové	65
Minutky z hovězího, telecího a vepřového masa	67
Maso skopové	68
Mletá masa	70
Vnitřnosti	71
Ryby	72
Drůbež, zvěřina a ostatní masa	73

Hlavní pokrmy	76
Polomasové — bramborové	77
— moučné a obilninové	78
— zeleninové a luštěninové	80
Bezmasé zeleninové	83
Bezmasé sladké	85
Příkrmy a přílohy	86
Bramborové	87
Moučné a obilninové	88
Zeleniny	89
Omáčky	91
Saláty ze syrové zeleniny	93
Saláty ostatní	97
Moučníky	100
Moučníky z kynutého těsta	101
Moučníky z křehkého těsta	102
Moučníky z piškotového a třeného těsta	105
Ostatní moučníky	106
Přibližné váhy odměrek	108
Literatura	109

