

PŘEDMLUVA	8
<i>Kapitola jedna</i>	
ZAČÍNÁME SE STRAVOVAT DLE AIP	10
<i>Kapitola dvě</i>	
CO LZE JÍST?	14
<i>Kapitola třetí</i>	
JAK OPĚT ZAŘAZOVAT POTRAVINY	22
<i>Kapitola čtyři</i>	
ZÁKLADNÍ DOMÁCÍ RECEPTY	28
<i>Kapitola pět</i>	
SNÍDANĚ	46
<i>Kapitola šest</i>	
NĚCO K ZAKOUSNUTÍ	64
<i>Kapitola sedm</i>	
POLÉVKY A SALÁTY	82
<i>Kapitola osm</i>	
ZELENINOVÁ JÍDLA	100
<i>Kapitola devět</i>	
HLAVNÍ CHODY S MASEM	118
<i>Kapitola deset</i>	
MOŘSKÉ PLODY	136
<i>Kapitola jedenáct</i>	
NÁPOJE A DEZERTY	154
DALŠÍ ZDROJE	172
PODĚKOVÁNÍ	173
O AUTORCE	173
REJSTŘÍK	174