

OBSAH:

| | |
|---|----|
| Předmluva vydavatelstva | 5 |
| V. Kadlec: Kořenidla a účelná výživa | 7 |
| A. Polévky | 11 |
| B. Zeleniny a luštěniny | 17 |
| C. Jídla z ovesných vloček, rýže a bramborů | 23 |
| D. Vaječná a tvarohová jídla | 30 |
| E. Masitá jídla a ryby | 33 |
| F. Puddingy | 44 |
| G. Omelety | 50 |
| H. Sladká a ovocná jídla | 56 |
| I. Majonézy a pomazánky | 61 |
| Tabulka I. Domácí měření potravin a nápojů | 66 |
| Tabulka II. Čas, potřebný k vaření zelenin | 67 |

Literatura:

König: Nahrung und Ernährung des Menschen.

Schall-Heisler: Nahrungsmitteltabelle.