

# OBSAH

ÚVODEM 5

OBSAH CHOLESTEROLU V POTRAVINÁCH 8

PŘEDKRMY: STUDENÉ 9

TEPLÉ 11

POLÉVKY 13

MASO: TELECÍ MASO 19

HOVĚZÍ MASO 21

VEPŘOVÉ MASO 28

JEHNĚČÍ A SKOPOVÉ MASO 37

MLETÉ MASO 39

DRŮBEŽ A KRÁLÍK 40

RYBY 49

ZVĚŘINA 56

RIZOTA, TĚSTOVINY A POHANKA 58

ZELENINOVÉ POKRMY 63

POKRMY Z LUŠTĚNIN 71

OSTATNÍ BEZMASÉ POKRMY 76

TOASTY A PIZZY 88

PŘÍLOHY 91

SALÁTY 100

STUDENÉ POKRMY 112

MOUČNÍKY 116