

OBSAH

1. ZDRAVÍ A KRÁSA

1.1 Domácí lékárna	3
1.2 Udělejme něco pro krásu	17
1.3 Plet'.....	21
1.4 Ruce a nehty	27
1.5 Nohy.....	29
1.6 Oči a rty	30
1.7 Zuby	31
1.8 Vlasy.....	33

2. DOMÁCNOST

2.1 Jak udržet čistotu	37
2.2 Co s tím a jak na to	47
2.3 Oděvy – jejich údržba.....	59
2.4 Obuv, kožené výrobky, kožichy – jejich údržba	63
2.5 Koberce, čalounění, příkrývky – jejich údržba	67
2.6 Brýle, čocky, šperky – jejich údržba.....	69
2.7 Květiny a zahrada	71

3. POTRAVINY

3.1 Co čím nahradit	77
3.2 Polévky.....	81
3.3 Brambory, rýže, těstoviny.....	85
3.4 Maso.....	91
3.5 Ryby	97
3.6 Moučníky, polevy, náplně.....	101
3.7 Chléb, pečivo, strouhanka.....	111
3.8 Mléko, mléčné výrobky a vejce.....	113
3.9 Ovoce, džemy a marmelády, kompoty	119
3.10 Zelenina.....	123
3.11 Ořechy, mák, sušené ovoce	131
3.12 Houby	133
3.13 Koření a aromatické byliny	135
3.14 Olej, sádlo.....	139
3.15 Omáčky	141
3.16 Chlazené a mražené potraviny	143
3.17 Tipy a triky.....	145