

Obsah

Předmluva	7
Polévky	11
Masa	19
Masa jatečná	21
Drůbež	26
Ryby	30
Maso jehněčí	34
Maso králičí a zvěřina	37
Zeleninová a bezmasá jídla	41
Zeleninové přílohy	50
Saláty	53
Ovocné saláty a dezerty	66
Pomazánky	69
Příklad jídelního lístku (se sníženým obsahem cholesterolu)	73