

Obsah

Úvod	7
1 Základní pokrmy	21
2 Polévky	25
3 Kuřecí pokrmy	41
4 Rybí pokrmy	57
5 Teplé zeleninové pokrmy	71
6 Studené zeleninové pokrmy	83
7 Teplé ovocné pokrmy.....	95
8 Studené ovocné pokrmy	107
9 Kombinace ovoce a zeleniny.....	119
10 Brambory pečené ve slupce	133
11 Nápoje	145
Seznam povolených receptů na každý den	157
Menu na dva týdny	171
Přehled pokrmů na každý den /tabulka/.....	181
Abecední seznam receptů	187