

# OBSAH

DŮVOD, PROČ PÍŠI SVÉ KNIHY .....	3
ÚVODEM NĚCO O MNĚ... ..	5
O ROZDÍLNÉM METABOLISMU MUŽŮ A ŽEN .....	12
JAK SE KRMIT A NE SE VYKRMOVAT .....	15
O DĚLENÉ STRAVĚ .....	15
O TOM, CO JÍME A PIJEME .....	23
O VODĚ .....	23
O LUŠTĚNINÁCH .....	26
O ZELENINĚ .....	42
O MASE A RYBÁCH .....	62
O RÝŽI A TĚSTOVINÁCH .....	70
O OVOCI .....	78
O MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH A VEJCÍCH .....	82
O KAKAU A MEDU .....	87
O CELOZRNNÝCH OBILNINÁCH .....	92
O BYLINÁCH A KOŘENÍ .....	93
RECEPTY, KTERÉ PROSPĚJÍ .....	102
POLÉVKY .....	102
HLAVNÍ JÍDLA .....	112
Z DRŮBEŽÍHO MASA .....	112
KRÁLÍK .....	123
TELECÍ, HOVĚZÍ MASO .....	125
RYBY .....	126
BEZMASÉ POKRMY .....	128
ZELENINA .....	131
RECEPTY ZE SÓJI .....	136
SLADKÁ JÍDLA A DEZERTY .....	137
SLANÉ DEZERTY .....	143
RECEPTY Z TOFU .....	145
RADY NA ZÁVĚR .....	152
O DĚTECH .....	154
KUCHAŘKA PRO MIMINKA .....	165
VEGETARIÁNSKÉ RECEPTY .....	183
ZÁVĚREM .....	188