

Úvod	8
LEDEN	
Sestavte si jídelníček na míru	12
Antistresový jídelníček	14
ÚNOR	
Exotika na talíři	26
Exotický jídelníček	28
BŘEZEN	
Život bez masa	40
Vegetariánský detoxikační jídelníček	42
DUBEN	
Sport a jídlo = super postava	54
Zelený jídelníček	58
KVĚTEN	
Jak dobít baterky	70
Večeře za 30 minut	72
ČERVEN	
Strava dětí pod lupou	84
Zdravé vaření pro celou rodinu	88
ČERVENEC	
Všechny chutě léta	100
Ovocný jídelníček	102
SRPEN	
Grilování zdravě a chutně	114
Grilovací párty – jídelníček	116

ZÁŘÍ

Být, či nebýt BIO	128
Bio jídelníček	132

ŘÍJEN

Zpátky ke kořenům	144
Z české kuchyně	146

LISTOPAD

Jídlo pro lepší spánek	158
Lehké večeře za pár minut	162

PROSINEC

Alergie na vlastní nebezpečí	174
Antialergický jídelníček	176

KOLIK TO MÁ KALORIÍ

...pro lepší náladu	188
Průvodce čokoládou	190
Vejce 6x jinak	192
Letní džemy	194
Je čas na salát	196
Chléb na 18 způsobů	200
Letní nápoje 4x jinak	202
...těstoviny na 8 způsobů	204
Průvodce dýněmi	206
Cukroví jako dárek	208
...8x silvestrovský špíz	212

Závěr	214
-------	-----