

Obsah:	strana
O RECEPTÁŘI	3
JEZTE PESTROU STRAVU – ENERGIE	5
SNÍŽIT TUKY – ŽIVOČIŠNÉ	9
JEZTE VÍCE OVOCE A ZELENINY	11
OMEZTE SPOTŘEBU CUKRU	15
OMEZTE PŘÍJEM KUCHYŇSKÉ SOLI	16
DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN	16
SKLADBA JÍDELNÍHO LÍSTKU – ZÁSADY	17
POHOTOVÉ POTRAVINY	19
TECHNOLOGICKÉ POSTUPY	20
MAŠTĚNÍ JÍDEL	22
ZAHUŠŤOVÁNÍ POKRMŮ	23
POLÉVKY	24
OMÁČKY	28
MLETÁ MASA	31
DĚLENÁ MASA	34
ZELENINA	37

ZAPÉKANÁ JÍDLA	41
BEZMASÁ JÍDLA	44
SALÁTY	49
JAK DOMA	56
SNÍDANĚ	57
SVAČINY	60
VEČEŘE	64



POVINNÝ VÝTISK