

Obsah

PREDSLOV	9
STRAVOVANIE MÔŽE SRDCU POMÔČŤ	10
KTORÝM POTRAVINÁM SA TREBA VYHÝBAŤ	12
AKO SI NIČÍME SRDCE A CIEVY	14
NÁTIERKY	16
POLIEVKY	38
HLAVNÉ JEDLÁ	70
KOLÁČIKY A DEZERTY	112
ŠALÁTY	144
ŠPECIALITKY	174