

KUCHNIA ODCHUDZAJĄCA

Dr ALAIN
VANET,
Dietetyczka FRANÇOISE
THIRIET-VUIBOUT

TLUMACZYŁA
WANDA GRADOWA



WARSZAWA 1981
WYDAWNICTWO WATRA

spis treści

przedmowa do wydania polskiego	5
przedmowa do wydania francuskiego	9
zeszczuplec i pozostać szczupłą	11
wstęp	13
sosy i podprawy	25
zupy	31
przystawki i sałatki	34
jaja	39
ryby i „owoce morza”	44
wołowina	51
baranina	57
wieprzowina	60
cielęcina	63
podroby	68
drób i dziczyzny	71
warzywa	79
desery	87
skorowidz potraw	92