WSTĘP 8
WSKAZÓWKI 12
SPIŻARNIA 18

KURCZAK 22
WOŁOWINA 56
WIEPRZOWINA 86
JAGNIĘCINA 100
RYBY 116
MAKARONY 170
ZUPY & KANAPKI 202
WEGE 220

ŚNIADANIA 244

DIETETYKA 264

PODZIĘKOWANIA 270
INDEKS 274