

SPIS TREŚCI

Abym moja dieta stała się Waszą dietą 7

Dania na bazie czystych protein 37

Dania z drobiu 39

Dania z mięsa 59

Dania z jajek 67

Dania z ryb i owoców morza 75

Placki 99

Desery 105

Dania na bazie protein i warzyw 125

Dania z drobiu 127

Dania z mięsa 145

Dania z jajek 165

Dania z ryb i owoców morza 177

Dania z warzyw 207

Desery 233

Sosy 235

Indeks potraw 247