

Lekka Dieta

czyli uroki zdrowej kuchni

WSTĘP	4
-------	---

Co jeść i dlaczego

ZAKĄSKI I NAPOJE	6
------------------	---

Znakomite zakąski na każde przyjęcie oraz duży wybór gorących i zimnych napojów

ZUPY I PIECZYWO	20
-----------------	----

Zupy nie tylko jako pierwsze, ale i główne danie, a do tego różne rodzaje chleba i bułeczek

DANIA GŁÓWNE	34
--------------	----

Wspaniałe dania z mięsa, ryb, drobiu oraz makaronu

SAŁATKI I PRZYSTAWKI	58
----------------------	----

Znakomity wybór dań lekkich, jak i bardziej obfitych: sałatek, sosów sałatkowych i przystawek jarzynowych

DESERY	74
--------	----

Pyszości, na które możesz sobie pozwolić: niskokaloryczne i mało tłuste desery

INDEKS	92
--------	----