

**GOTUJ  
SPRYTNIIE** *jak*  
**JAMIE**

 **Insignis**



# SPIS TREŚCI

---

|                    |     |
|--------------------|-----|
| WSTĘP              | 8   |
| KUPUJ MĄDRZE       | 10  |
| <hr/>              |     |
| WARZYWA            | 22  |
| KURCZAK            | 76  |
| WOŁOWINA           | 116 |
| WIEPRZOWINA        | 154 |
| JAGNIĘCINA         | 192 |
| RYBY               | 216 |
| DODATKOWE PRZEPISY | 260 |
| <hr/>              |     |
| ŻYWIENIE           | 268 |
| INDEKS             | 278 |