

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD.....	10
ANATOMIE ČLOVĚKA	12
ORGANICKÁ POTRAVA A ENZYMY	17
VÍTE, ŽE VAŠE TĚLO MÁ „ČISTIČKU“?.....	20
NERVY TLUSTÉHO STŘEVA OVLIVŇUJÍ KAŽDOU ČÁST TĚLA.....	23
Z ČEHO SE SKLÁDÁ VÝŽIVA?	25
SEMENA.....	29
STRAVUJETE SE SPRÁVNĚ?	33
SPRÁVNÁ KOMBINACE POTRAVIN	35
JAK BYSTE MĚLI JÍST A ŽÍT	36
ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ LÁTKY PRO TĚLO	42
VITAMINY.....	47
VODA	48
SACHARIDY A BÍLKOVINY (PROTEINY).....	49
ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠŤÁVY	52
CHLEBA, OBLÍ, PEČIVO A OSTATNÍ POTRAVINY ZE ŠKROBU.....	54
MLÉKO	58
SMETANA A OSTATNÍ TUKY.....	65
SÝRY.....	66
MRAŽENÉ POTRAVINY	67
BÍLKOVINY.....	68

SYROVÉ SALÁTY	83
PŘÍPRAVA SALÁTŮ	85

SEDMDESÁT RECEPTŮ NA SALÁTY.....	87
SNÍDANĚ.....	122
OBĚD.....	126
VEČERE.....	128
PŘEJÍDÁNÍ.....	131
VEGETARIÁNSKÁ JÍDLA VAŘENÁ	132
SALÁTOVÉ ZÁLIVKY	137

LEXIKON O SALÁTECH, ZELENINĚ

A OVOCI.....	139
ZELENINA.....	140
OVOCE	159
SUŠENÉ OVOCE.....	171
OŘECHY	172
LUŠTĚNINY	174
O AUTOROVI	175