

Strava pro klid v duši Peace Food – Úvod.....	4
Živočišný protein je škodlivý	4
Strach zvířat v mase	5
Změna výživy s požitkem.....	6
Půst jako začátek změny	11
Tajemství dobrého rozkousávání	12
Je život na čistě rostlinném základě nebezpečný?	13
Důležité vitamíny a neurotransmitery	15
Antioxidanty a jiné pomoci.....	20
Elixír života: voda.....	24
Překyselení.....	25
Biochemický kruh štěstí – čelit stáří.....	27
Kam se ubíráme a spolu s námi i naše výživa?.....	31
RECEPTY	
VEGANSKÉ MALIČKOSTI	34
Nápoje	36
Pomazánky.....	38
Teplá snídaně.....	44
Na cestu.....	49
PEACE FOOD PRO KAŽDÝ DEN	60
Polévky	62
Pizza, těstoviny, rizoto	73
Kari.....	87
Veganské a původní	93
„Maso“	107
VAŘENÍ PRO PŘÁTELE	120
Večeře pro dva	122
Pro velkou společnost	132
VEGANSKÉ & SLADKÉ	152
Dezerty.....	154
Moučníky	160
Koláče, dorty, zákusky	171
Cukrovinky	180
DODATKY	
Tabulka veganských alternativ běžné stravy.....	182
Významový slovník.....	183
Publikační činnost Ruedigera Dahlekeho	186
Autorky receptů (... a jeden autor)	189
Přehled receptů.....	191