

Poznámka vydavatele	7
Úvod	9

## Část I – Úvod do ájurvédy –

Kapitola první	Principy ájurvédy	13
Kapitola druhá	Vyrovnaná výživa	23
Kapitola třetí	Druhy jídel a jejich účinek na zdraví	30
Kapitola čtvrtá	Návod pro přípravu a konzumaci jídel	68
Kapitola pátá	Strava a jednotlivé cykly v přírodě	76
Kapitola šestá	Strava a vědomí	81

## Část II – Recepty –

Kapitola první	Úvod	89
Kapitola druhá	Chuťovky	100
Kapitola třetí	Dály	112
Kapitola čtvrtá	Pikantní pokrmy z rýže	145
Kapitola pátá	Zeleninové chody	153
Kapitola šestá	Pokrmy z panýru	196
Kapitola sedmá	Pokrmy z jogurtu	204
Kapitola osmá	Saláty	209
Kapitola devátá	Pikantní doplňky	212
Kapitola desátá	Chleby	221
Kapitola jedenáctá	Dezerty a sladké ovocné krémy	234
Kapitola dvanáctá	Nápoje	257

**- Dodatky -**

Dodatek A	Příklady menu	263
Dodatek B	Recepty pro děti a starší osoby	266
Dodatek C	O mléce	269
Slovníček pojmů		271