



OBSAH

Můj příběh 7

Začínáme 12

Obiloviny 28

Ořechy a semínka 64

Fazole a luštěniny 96

Zelenina 122

Ovoce 172

Smoothies a šťávy 202

Životní styl podle Elly 224

Často kladené dotazy 224

Rejstřík 250

Poděkování 256

