

OBSAH

Předmluva dr. Malcolma Carrutherse	7
Úvod	9
I. Vaření může poškodit vaše zdraví	13
1. Neúplné zdraví nebo dokonalé zdraví?	15
2. Pionýři syrové stravy	22
3. Buďte obezřetní: Vaření může poškodit vaše zdraví	30
4. Syrová strava versus nemoci	36
5. Úžasný rostlinný faktor	47
6. Skrytá energie rostlin	57
II. Ryzí energie v praxi	71
7. Energie, vytrvalost a atletika	73
8. Navrácení mládí a dlouhověkost	79
9. Ryzí síla k zeštíhlení	87
10. Zaostrěno na klíčky a džusy	93
11. Pouze pro ženy	100
12. Pozvednutí mysli	109
III. Ryzí energie jako životní styl	117
13. Přecházíme na dietu syrové stravy	119
14. Stravování mimo domov	131
15. Vybavení kuchyně	138
16. Čerstvé, čerstvé, čerstvé!	144
17. Zásobujeme svou spižírnu	151
18. Klíčky, jogurty a sýry – připravte si sami	168
IV. Recepty ryzí energie	185
Dobrou chuť!	187
Předkrmy a saláty	189
Polévky	197
Saláty jako hlavní chod	200
Salátové zálivky a dipy	217
Krokety, placičky a zeleninové šišky	226
Dezerty	230
Chleby a bocháňky	243
Pamlsky	246
Nápoje	250
Vařené pokrmy – ostatních 25 procent	262