

OBSAH

Úvod do zelené stravy	6
Zelená fakta	8
Další zelené druhy	12
Další přísady	14
Typický denní jídelníček se zelenými druhy zeleniny	16
ZELENÉ KOKTEJLY A SNÍDANĚ	19
ZELENÉ PŘÍLOHY A JEDNOHUBKY	47
ZELENÉ POLÉVKY A SALÁTY	77
ZELENÁ HLAVNÍ JÍDLA	107
ZELENÉ DORTY A DEZERTY	145
Rejstřík	174
Poděkování	176