

Predhovor, Cherie Soria, Living	6
Light Culinary Institute	
Úvodné slovo	9

Kapitola 1: Prečo práve živá strava?	10
Pravidlá surového jedálnička	11
Nutričné základy živej stravy	14
Prednosti živej stravy	17
Cena surových potravín	22
Žiť zeleno, žiť ohľaduplne	24

Kapitola 2: Základy prípravy surových jedál	26
Zásobovanie vašej špajzy	27
Pomôcky a prístroje	31
Základné techniky krájania	35
Použitie strúhadla	38
Techniky prípravy surových potravín	41
Premýšľajte ako kuchár	52

Kapitola 3: Revolučné recepty	54
Koktaily	56
Šťavy	62
Raňajky	64
Šaláty a zálievky	71
Polievky a prílohy	86

Hlavné jedlá	103
Dezerty	130
Malé občerstvenie	149
Nápoje	158
Živé a fermentované potraviny	162
Rýchle a jednoduché pochutiny	168
Rýchle a jednoduché pochúťky, slané	170
Rýchle a jednoduché pochúťky, sladké	172

Kapitola 4: Úspešný prechod na živú stravu	174
Aké množstvo živej stravy je pre vás vhodné?	175
Jednoduché tipy a triky na prípravu surových jedál	178
Plánovanie jedálneho lístka	179
Príklad týždenného jedálnička	181
Celostný pohľad na zdravie	182

Glosár	187
Zdroje	189
Register	190
Poďakovanie	192
O autorke	192
O fotografovi	192