

OBSAH

Předmluva (Michio Kushi)	13
Reference	16
Poděkování	25
Předmluva	28
Úvod	30
Spojení s duchem zdraví	47
Kyselé a zásadité, přejídání a citlivost na lepek: makrobiotická perspektiva	57

SEDM KROKŮ

STRAVOVACÍ NÁVYKY: ZPŮSOB JÍDLA

Krok 1 / Udělejte si na jídlo každý den čas	77
Krok 2 / Udělejte si denní program	96
Krátké dějiny jídla	106

JÍDELNÍČEK: OBSAH A KVALITA JÍDLA

Krok 3 / Každý den snězte dvě nebo tři kompletní a výživově vyvážená jídla	119
---	-----

ŽIVOTNÍ STYL: PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ

Krok 4 / Naučte se žít aktivně	145
Krok 5 / Vytvořte si lepší přirozené prostředí	162
Krok 6 / Snažte se, aby vaše praktikování makrobiotiky fungovalo	172
Krok 7 / Pěstujte ducha zdraví	178

SEKCE JÍDLA

RECEPTY A SEZNAMY POTRAVIN

Návrhy jak začít	199
O šéfkuchařce Susan Waxman	200
Úvod k receptům a seznamu zdravých potravin	202

RECEPTY

Obiloviny	207
Obiloviny k snídani	207
Jiné obiloviny	215
Hnědá / přírodní rýže	215
Omáčky na nudle a těstoviny	231
Omáčky na těstoviny	232
Polévky	237
Luštěniny	249
Produkty z luštěnin	261
Tofu	261
Vydatná, dlouho vařená zeleninová jídla	265
Lehká zeleninová jídla	275
Saláty	281
Nakládaná zelenina	287
Zákusky	291
Šťávy	303
Šťávy z listové zeleniny	306
Desetidenní plán jídelníčku	309
Seznam zdravých potravin	321
Glosář jídla	333