

Obsah:

Předmluva	1
Abychom byli zdraví jako řípy	2
Člověk není masožravec aneb Proč jíst ovoce a zeleninu	4
Což takhle dát si: Zeleninový salát	6
Zeleninovou polévku	12
Bezmasý oběd či večeři	15
Zdravý moučník	24
Něco k pití	27