

Předmluva od Dr. Gabriela Cousense . . . 11

Autorčina poznámka . . . 17

Část 1 Proč syrová strava? . . . 19

Kapitola 1 Kde začalo moje hledání . . . 21

Kapitola 2 Co chybělo v našem plánu syrové stravy? . . . 31

Kapitola 3 Óda na zelenou kaši . . . 33

Kapitola 4 Moderní věda zkoumá ne-vaření . . . 44

Kapitola 5 Co je život? . . . 56

Kapitola 6 Vaše tělo nikdy nechybuje . . . 61

Kapitola 7 Co jedli první lidé . . . 69

Kapitola 8 Pohodlí versus zdraví . . . 79

Kapitola 9 Jak jí naše rodina . . . 85

Kapitola 10 Bakterie – úžasný vynález přírody . . . 91

Kapitola 11 A co hmyz? . . . 97

Část 2 Lidská závislost na vařeném jídle . . . 103

Kapitola 12 Je to opravdu závislost? . . . 105

Kapitola 13 Jak moc je důležité jíst stoprocentně syrovou stravu? . . . 110

Kapitola 14 Návykovost běžného jídla . . . 117

- Kapitola 15 Hledání útěchy ve vařeném jídle . . . 128
Kapitola 16 Nasycení vnitřního hladu . . . 134

Část 3 Jak skoncovat se závislostí na vařeném jídle . . . 139

- Krok 1: Uvědomit si problém . . . 141
- Krok 2: Výživa jako pomocník
proti žádostivosti . . . 153
- Krok 3: Jak získat potřebné dovednosti
a vybavu . . . 157
- Základní recept na výbornou polévku . . . 170
- Základní recept na chutné
ořechové burgery . . . 170
- Základní recept na výborné bonbony
či těsto na koláč . . . 171
- Recept na výborný dresink . . . 171
- Základní recept na výborné mléko
z ořechů nebo semen . . . 171
- Krok 4: Mám tě rád bez ohledu na to, co jíš . . . 172
- Krok 5: Jak se vyhnout lákadlům . . . 184
- Krok 6: Jak si získat podporu . . . 192
- Krok 7: Vděk a odpuštění . . . 198
- Krok 8: Zhmotnění snů . . . 204
- Krok 9: Přijetí dalších zdravých návyků . . . 213

- Krok 10: Jasná mysl . . . 227
Krok 11: Hledání vlastního duchovního poslání . . . 232
Krok 12: Podpora ostatním . . . 238

Část 4 Recepty . . . 245

- Syrové zelené mixované směsi
pro celou rodinu . . . 247
Jablko – kapusta – citrón . . . 247
Broskev – špenát . . . 247
Mango – listová zelenina . . . 247
Jahody – banán – římský salát . . . 248
Hruška – mangold – máta . . . 248
Syrová zeleninová polévka
pro celou rodinu . . . 248
Valjina naprosto výborná
zeleninovo-špenátová polévka . . . 249
Pravý syrový ruský boršč . . . 249
Základní recept na hustou
zeleninovou polévku . . . 251
Chilli . . . 252
Gazpačo . . . 252
Neuvěřitelné, že je to jenom zelí . . . 253
Igorovy sušenky . . . 254
Živé zahradní karbanátky . . . 255

- Živé karbanátky (nízkotučná verze) . . . 256
- Živé hranolky . . . 257
- Rajčatová omáčka s bazalkou . . . 257
- Živá pizza . . . 258
- Závitky s řasou nori . . . 260
- Ořechový nebo semínkový sýr . . . 261
- Valjin kořeněný mandlový sýr . . . 262
- Slunečnicová pomazánka . . . 262
- Sergejův humus . . . 263
- Základní předpis na dort . . . 264
- Sergejův fantastický dort
z mladého kokosu . . . 265
- Nečokoládový dort . . . 266
- Sergejovy úžasné truffle . . . 267
- Alliny brusinkové koláčky . . . 268
- Sergejovy dýňové sušenky . . . 268
- Sezamové sušenky . . . 269
- Ranní cereálie . . . 270
- Ořechové nebo semínkové mléko . . . 270