

# OBSAH:

1. Úvod	5
2. Syrová strava	5
3. Praktické pokyny pro úpravu syrové stravy	6
4. Vitamíny a přírodní zdroje, v nichž jsou obsaženy	6
5. Prvky a přírodní zdroje, v nichž jsou obsaženy	7
6. Pokrmy z pohanky	8
7. Syrové sojové mléko	9
8. Zeleninové šťávy	10
9. Jak připravit obilné klíčky	12
10. Drožd'ová strava	14
11. Vaječné skořápky	15
12. Jídelníček bez masitých pokrmů	16
12.1. Snídaně	16
12.2. Saláty	17
12.3. Polévky	21
12.4. Hlavní jídla	26
12.5. Obložené chlebičky	31
12.6. Pomazánky	32
12.7. Nápoje	35
12.8. Jaké bychom měli používat čaje	35
13. Zásady při sestavování jídelníčku	36
14. Zásady dietní stravy při léčbě	40
15. Zásady správné životosprávy a výživy	41
16. Závěr k životosprávě a výživě v rámci prevence zdraví	43
17. Vhodnost potravin	44
Použitá literatura	47