
OBSAH

Předmluva – Manfred G. Langer	9
Úvod	11
Anatomie člověka	13
Organická potrava a enzymy	18
Víte, že vaše tělo má „čističku“?	21
Nervy tlustého střeva ovlivňují každou část těla	24
Z čeho se skládá výživa	28
Semena	33
Jíte správně?	37
Správná kombinace potravin	39
Jak byste měli jíst a žít	41
Životně důležité látky pro tělo	48
Voda	54
Uhlovodany a bílkoviny (proteiny)	56
Zeleninové a ovocné šťávy	59
Chleba, obilí, pečivo a ostatní potraviny ze škrobů	62

Mléko	67
Smetana a ostatní tuky	74
Sýry	75
Zmražené potraviny	75
Bílkovina	77
Syrové saláty	93
Příprava salátů	96
70 salátových receptů	98
Snídaně	155
Oběd	160
Večeře	163
Přejídání	167
Vegetariánská jídla vařená	168
Salátové zálivky	174
Lexikon o salátech, zelenině a ovoci	177
Zelenina	179
Ovoce	198
Sušené ovoce	211
Ořechy	212
Luštěniny	214
O autorovi	215
Literatura	217
Věcný rejstřík	219