

Obsah

Úvod	7
Předmluva	11
Úvod	13
1 Cesta k lepšímu zdraví	17
2 Vhodná a přiměřená strava	26
3 Bílkoviny a makrobiotická strava	32
4 Tuhy a makrobiotická strava	41
5 Vlákna, kvašené potraviny a trávení	52
6 Je jeden denně mnoho?	62
7 Klíčové potraviny v makrobiotice	79
8 Doplnkové potraviny v makrobiotice	91
9 Jin a jang	104
10 Radost z pohybu	112
11 Cesta životem a jeho náplň	125
12 Vyvážená makrobiotická strava	132
13 Makrobiotická kuchyně	142
14 Receptář	164
Obiloviny	165
Zeleninové pokrmy a saláty	180
Luštěniny, produkty z luštěnin a mořské řasy	196
Polévky	201
Doplnková jídla	206
15 Doma i na cestách	217
Závěr	221

Dodatek A

Nutriční analýzy makrobiotické stravy v porovnání s doporučenými nutričními dávkami v USA	223
--	-----

Dodatek B

Domácí makrobiotické léčebné prostředky	227
---	-----

Dodatek C

Slovníček	237
-----------	-----

Dodatek D

Potraviny pro přechod na makrobiotiku	253
---------------------------------------	-----

Dodatek E

Možnosti studia a další informace	256
-----------------------------------	-----

Kde shánět makrobiotické potraviny?	258
-------------------------------------	-----