

OBSAH

Úvodem	4
Vegetariánská kuchyně – cesta k racionální výživě	6
Vegetariánství	6
Makrobiotika	7
Mazdaznan	7
Plnohodnotná strava	8
O výživě v kostce	11
Proč strava?	11
Živiny	11
Bílkoviny, tuky	11
Sacharidy, minerální látky	11
Vitamíny, balastní látky (vlákniny)	12
Voda	12
Na co byste měli myslet při nákupu	14
Kuchyňské bylinky a koření	16
Z pole a lesa do kuchyně	20
Návrhy menu k různým příležitostem	22
Předkrmy	24
Polévky a vydatné polévky z jednoho hrnce	36
Hlavní jídla	54
Těstoviny a brambory	76
Rýže a obilniny	90
Saláty	106
Jemné pečivo – sladké i slané	122
Sladké sny z müsli jako zákusek	140
Abecední seznam receptů	160