



Předmluva, Cherie Soria, Living
Light Culinary Institute
Úvodní slovo

6

Kapitola 1: Proč právě živá strava?

10

Pravidla syrového jídelníčku

11

Nutriční základy živé stravy

14

Přednosti živé stravy

17

Cena syrových potravin

22

Žit zelené, žit ohleduplné

24

Kapitola 2: Základy přípravy
syrových pokrmů

26

Zároveň vaší spíše

37

Pomůcky a přístroje

31

Základní techniky krájení

35

Použití struhadla

38

Techniky přípravy syrových potravin

41

Přemýšlejte jako kuchař

52

Kapitola 3: Revoluční recepty

54

Kobule

56

Stávy

62

Sudané

64

Saláty a zalivky

71

Polévky a přílohy

86

Hlavní jídla

Dezerty

Svačiny

Nápoje

Živé a fermentované potraviny

Rychlé a snadné pochoutky

Rychlé a snadné zákusky. Slané

Rychlé a snadné zákusky. Sladké

Kapitola 4: Úspěšný přechod
na živou stravu

174

Jaké množství živé stravy je pro

vás vhodné?

175

Jednoduché tipy a triky pro přípravu

syrových jídel

178

Planování jídelníčku

179

Příklad týdenního jídelníčku

181

Celostní pohled na zdraví

182

Glosář

187

Zdroje

189

Rejstřík

190

Poděkování

192

O autorech

192

O fotografovi

192

