



Előszó

Bevezetés

1. fejezet: A nyerskonyha előnye

Nyeradiétás alapismertetek

Dietetikai alapismertetek

A nyersevés előnye

A nyersevés költség

Környezetünk és az állatok védelmében

2. fejezet: A nyerskonyha alapjai

A készlet

Eszközök

A kés használata

Zöldseggyalu

Nyerskonyhás módszerek

Mesterszakácsok nyomdokain

3. fejezet: Receptek

Gyümölcsturmixok

Dzsúszok

Reggeli

Saláták, dresszinge

6

8

10

11

14

17

22

24

26

27

31

35

38

41

52

54

56

62

64

71

Levesek, előételek, köretek

Főételek

Desszertek

Falatkák

Italok

Élőflórán, erjesztett italok, ételek

Gyors és könnyű öntetek

Gyors falatkák, snackek

Gyorsdesszertek

4. fejezet: A siker titka

A helyes arányok

Ötletek, tanácsok, módszerek

Az étrend megtervezése

Mintaétrend

A hollisztikus megközelítés

Kislexikon

Források

Tárgymutató

Készőnetnyilvánítás

A szerzőről

A fotósról

86

103

130

149

158

162

168

170

172

174

175

178

179

181

182

187

189

190

192

192

192

