

Obsah

Úvod	5
Můj příběh	7
Rostlinná strava pro zdraví	10
Denaturované vs. celistvé potraviny	14
Základní makronutrienty	17
Poměr živin v jednotlivých fázích	26
Zelenina	32
Ovoce	33
Hydratace	34
Doplňky stravy	35
Další doporučení k jídelníčku v kostce	37
Sezóna vs. mimosezóna	38
Jídlo před a po tréninku	40
Sacharidové vlny	42
Příklady jídelníčku	44
Občasné hřešení	49
Program jídelníček	51
Recepty	52
Snídaně	57
Svačinky	70
Hlavní jídla	82
Zdravé sladkosti a dezerty	109
Závěr	125