



Obsah

Část první: Vypěstuj si nové tělo

Kapitola 1: <i>Nové tělo máte nadosah</i>	3
Kapitola 2: <i>Jídlo jako zdroj informací</i>	19
Kapitola 3: <i>Léčivá síla rostlin na talíři</i>	33

Část druhá: V kuchyni

Kapitola 4: <i>Laboratoř v kuchyni</i>	43
Kapitola 5 : <i>Rostlinná mléka, mléčné nápoje a smoothie</i>	52
Kapitola 6: <i>Přílohy a doplňky k hlavním chodům</i>	68
Kapitola 7: <i>Vývary a polévky</i>	86
Kapitola 8: <i>Předkrmy a malá jídla</i>	112
Kapitola 9: <i>Saláty a hlavní chody</i>	166

Příloha 1: <i>Potraviny, které je vhodné mít po ruce</i>	202
Příloha 2: <i>Týdenní stravovací plán Vypěstuj si nové tělo</i>	206
Poznámky	209
Rejstřík	211
Poděkování	217
Ohlasy na knihu <i>Vypěstuj si nové tělo – kniha receptů</i>	219
O autorech	221