
TEORIE

Úvodní slovo	5	Prevence rakoviny	24
VEGANSTVÍ: STRAVA BEZ ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ	7	Snižení rizika rakoviny	26
Cesta od smíšené stravy k veganství	8	Při veganské stravě se budete cítit lehčeji!	27
Veganem na zkoušku	9	Udržovat mentální kondici	28
Rostlinná a plnohodnotná strava	10	Rovnováha autoimunitních procesů	29
Jak jídlo člověku škodí	12	Příjemný vzhled	30
Živočišné produkty jsou nezdravé!	13	Lepší vnímavost	31
Aktivní prevence a péče o zdraví	15	Nebude mi něco chybět?	32
Maso a hladomor na světě	16	Nedostatek	33
Jídla se účastní i duše	20	Otázka bílkovin	34
Pozitivní vedlejší efekty	22	Individuální přísun železa	36
Pro silné srdce	23	Dostatek antioxidantů	37
		Doplňování vitamínu B ₁₂	38
		Omega-3-mastné kyseliny	39





PRAXE

VEGANEM NA MĚSÍC – NEBO I VÍC 41

Snadný přechod	42
Není maso jako maso	43
Alternativy mléka	44
Co pijí vegani?	47
Změna je zábavná	48
Ideální je samozásobování	49

Nákupní seznam pro vegany	50
---------------------------	----

Program na 4 týdny	52
Veganská výživa – den za dnem	53
Jak funguje program	54

Recepty	56
Malá škola kousání	57

PŘÍLOHA

Rejstřík	122
----------	-----