

Obsah

Předmluva Jane Claysonové	11
Část I: Teorie	13
1. Nová biologická teorie zdraví	15
2. Tři K: kyseliny, krev, kandida	25
3. T jako trávení	32
4. S jako správná strava	64
5. Jsme to, co pijeme: voda, šťáva a „zelený nápoj“	106
6. Kombinace potravin	115
Část II: Program	125
7. Přechodné stadium	129
8. Pročištění	143
9. Motivace	160
10. Doplnky stravy	171
11. Jak to všechno spojit v jedno	205
Část III: Recepty	215
Jak si vybrat správný recept	217
Saláty	226
Salátové zálivky	235
Polévky	242
Pokrmy	258
Přílohy	296
Omáčky	307
Koření, pomazánky a náplně	311

Šťávy	326
Mléko z ořechů a semen	330
Chléb	331
Křupavé pochoutky	332
Obilniny a dezerty	337
Zaměnitelné potraviny	339
Seznam literatury	340
O autorech	349
Rejstřík	350