Obsah

Poděkování 9

Předmluva (dr. Hubert T. Greenway) 13

Úvod 15

Seznamte se se superpotravinami 15

Část I ■ Superpotraviny – základy 21

Jak vás jídlo zabíjí 23

Mikronutrienty – klíč k superzdraví 27

Čtyři principy superpotravin 31

Superpotraviny v kuchyni 39

Část II ■ Superpotraviny 45

Borůvky 47

Brokolice 57

Čaj 66

Dýně 72

Fazole 82

Jogurt 93

Krůtí maso (vykostěná prsa) 103

Losos 112

Oves 127

Pomeranče 140

Rajčata 153

Sója 163

Špenát 176

Vlašské ořechy 190

Část III ■ Superrecepty a výživové složení 203

Superjídelníček 205

Výživové složení jídelníčku 251

Čtrnáct superlátek 266

Literatura 273

Rejstřík 295