

Redakční předmluva / 11
Úvod / 12
Krátký pohled do historie vegetariánství / 14
Daleký východ / 14
Severní a Jižní Amerika / 15
Národy Středního východu / 15
Evropské národy / 15
Jaká je situace v ČSFR / 16
Ekonomické aspekty vegetariánství / 19
Je člověk masožravec? / 21
Bílkoviny / 24
Tuky / 31
Sacharidy / 35
Obiloviny / 36
Vitamíny / 42
Hydrofilní vitamíny / 42
Vitamín B ₁ – tiamin / 42
Vitamín B ₂ – riboflavin / 42
Vitamín B ₃ – niacin / 42
Vitamín B ₆ – pyridoxin / 43
Kyselina pantotenová / 44
Kyselina listová / 44
Vitamín B ₁₂ – kyanokobalamin / 44
Vitamín B ₁₅ – pangamát kalcia / 44
Vitamín B ₁₇ – nitrolozid / 45
Biotin / 45
Bioflavonoidy, uváděné někdy též jako vitamín P / 45
Vitamín C neboli kyselina L-askorbová a L-dehydroaskorbová / 45
Lipofilní vitamíny / 46
Vitamín A – retinol a retinal / 46
Vitamín D – kalciferoly / 46
Vitamín E – tokoferoly / 46
Vitamíny skupiny K (K ₁ , K ₂ , K ₃) / 46
Vitamíny F / 46
Obsah některých vitamínů v potravinách rostlinného původu / 47
Minerální látky a stopové prvky / 49
Minerální látky / 49
Sodík / 49
Draslík / 49
Vápník / 49
Hořčík / 50
Fosfor / 50

Chlór / 50
Síra / 50
Stopové prvky / 51
Železo / 51
Zinek / 52
Měď / 52
Mangan / 52
Nikl / 53
Kobalt / 53
Molybden / 53
Jód / 53
Fluor / 53
Selen / 53
Chrom / 54
Lithium / 54
Prvky nebezpečné zdraví / 54
Hliník / 54
Olovo / 54
Arzén / 54
Kadmium / 55
Berylium / 56
Rtuť / 56
Nebezpečná zácpa anebo nepostradatelnost vlákniny / 58
Mechanické příčiny / 58
Chemické příčiny / 58
Ovoce a zelenina / 61
Nápoje / 64
Jak probíhá trávení anebo jezme správně kombinované potraviny / 68
Správné a nesprávné kombinace potravin / 68
1. Kombinace kyselina – škrob / 68
2. Kombinace bílkovina – škrob / 69
3. Kombinace bílkovina – bílkovina / 69
4. Kombinace kyselina – bílkovina / 69
5. Kombinace tuk – bílkovina / 69
6. Kombinace cukr – bílkovina / 69
7. Kombinace cukr – škrob / 70
Normální trávení potravy / 70
Kyselinotvornost a zásadotvornost potravin / 72
Téměř ideální složení denní stravy / 76

Radiace potravin / 78
Vliv technologické úpravy na kvalitu potravin / 80
Stolování a psychologie stravování / 82
Krátce o makrobiotice / 84
Fyziologicky prospěšné hladovění / 86
Postní kúry / 88
Léčivé byliny / 93
Použití léčivých bylin na běžné nemoci / 94
300 receptů / 97
Úvod k recepturní části / 98
Snídaně / 101
Pomazánky, kaše, placky, paštiky / 101
Ovocné snídaně / 110
Snídaně jen ze šťáv / 113
Obědy / 116
Polévky / 116
Zavářky a zápražky / 123
Jídla připravená ze zeleniny / 124
Jídla připravená ze sóje / 130
Příprava sójového mléka / 130
Příprava sójového tvarohu a sójového sýra / 130
Použití sójové drtě / 131
Namáčení a vaření sójových bobů / 132
Jídla připravená z čočky / 136
Jídla připravená z fazole / 137
Jídla připravená z hrachu / 140
Jídla připravená z rýže Natural / 142
Jídla připravená z pohanky / 146
Jídla připravená z ovesných vloček / 148
Jídla připravená z jáhel / 150
Jídla připravená z pšenice / 152
Jídla připravená z brambor / 158
Omáčky / 163

Večeře / 165
Zeleninové saláty / 165
Zákusky / 185
Slovník medicínských a chemických termínů, cizích slov a některých pojmů používaných v knize / 193
Použitá literatura / 198

