

Obsah

Úvod	4
Co je to veganství?	6
Jak zajistit dostatečný přísun živin	7
Užitečné suroviny	11
Základní recepty	14
Tipy na rychlá jídla	17
Snídaně	18
Lehká jídla	36
Hlavní jídla	68
Dezerty	106
Rejstřík	126

