

Obsah

Po čem šlapeme	...	9
Jak to všechno začalo	...	11
• Polévky	...	17
Na venku	...	39
• Hlavní jídla	...	43
<i>Jídla z brambor</i>	...	44
<i>Jídla z rýže</i>	...	54
<i>Luštěniny a obiloviny</i>	...	63
<i>Pečená jídla</i>	...	77
<i>Rostlinné maso a uzenina</i>	...	85
Deníky	...	99
<i>Smetanová a sýrová jídla</i>	...	102
<i>Těstoviny</i>	...	108
<i>Zeleninová jídla</i>	...	127
<i>Sladká jídla</i>	...	154
O tom, jak souvisíme	...	165
• Saláty	...	169
Narozeniny	...	195
• Pečivo	...	199
První v řadě	...	215
• Pomazánky	...	217
• Moučníky	...	229
<i>Moučníky s ovocem</i>	...	230
<i>Moučníky s tvarohem</i>	...	244
Tři podmínky funkčního partnerského svazku	...	257
<i>Moučníky s ořechy a mákem</i>	...	260
<i>Moučníky s jablky a bruskami</i>	...	270
<i>Zdravé mlsání</i>	...	287
<i>Ostatní moučníky</i>	...	308
• Co si můžeme doma udělat sami	...	321
Suroviny	...	346
Inspirace	...	348
Seznam receptů	...	350