



obsah

Úvod	7	9. Byliny	87
1. Všeobecné informace	8	<i>Jarní nádivka</i>	87
<i>Jogurtová miska</i>	11	<i>Ovocno-tvarohová mísa</i>	92
<i>Domácí jogurt</i>	13	<i>Postřík proti vnějším parazitům</i>	96
<i>Sýr cottage</i>	14	<i>Mozzarella na rýži</i>	96
<i>Vaječná omeleta</i>	18	<i>Domácí mozzarella</i>	97
2. Maso	21	<i>Pampeliškový sirup</i>	101
<i>Čevabčiči</i>	21	10. Semena a ořechy	104
<i>Tatarský biftek</i>	24	<i>Banánové kremrole</i>	104
<i>Ryba v mrkvi</i>	27	11. Oleje	107
<i>Krůtí rizoto</i>	32	<i>Angreštový talíř</i>	107
3. Vnitřnosti	37	12. Doplnky	109
<i>Žaludkový mix</i>	37	<i>Tofu s brokolicí</i>	109
4. Kostí	41	<i>Šípkový prášek</i>	111
<i>Krkatá zelenina</i>	41	<i>Vápníkový prášek</i>	112
<i>Rýžové nudle trochu jinak</i>	44	13. Základní pojmy	113
5. Mléčné produkty	47	<i>Oliheň na zelenině</i>	113
<i>Palačinky</i>	48	<i>Sušené maso</i>	119
<i>Domácí lučina</i>	51	14. Rady, tipy, doporučení	129
6. Zelenina	52	<i>Banánové knedle</i>	129
<i>Srdeční záležitost</i>	52	Když se dostaví problémy	130
<i>Okatá pánev</i>	55	<i>Zelenina v aspiku</i>	136
<i>Zapečené papriky</i>	59	Mýty a legendy	137
<i>Kuskusoví medvědi na dršťkách</i>	63	<i>Kuřecí plátky na zelenině</i>	141
<i>Drůbeží srdíčka se zeleninou</i>	66	Kde na to vzít?	143
7. Ovoce	72	<i>Domácí pribináček</i>	147
<i>Banánové potěšení</i>	72	Zdroje:	148
<i>Ovesná kaše</i>	76	Poděkování autorky:	149
8. Obiloviny	81	Autoři fotografií:	150
<i>Malinová bomba</i>	82		