

# obsah

## ■ ÚVOD 6

## ■ OVOCE 10

hroznové víno, mango, meruňky, borůvky, papája, pomeranč, brusinky, citron, banán, sušené švestky, kiwi, černý rybíz, oSTRUŽINY, meloun kantalup, jablko, ananas, grapefruit, jahody, maliny, fíky, granátové jablko, třešně, reveň

## ■ ZELENINA 34

avokádo, červená řepa, okurka, celer, paprika, pastinák, cibule, čekanka, kadeřávek, brokolice, špenát, kapusta, rajče, potočnice, artyčok, sladké brambory, ředkvička, houby, chřest, růžičková kapusta, mangold, čínské zelí, mrkev, tykev

## ■ OŘECHY A SEMENA 59

para ořechy, mandle, vlašské ořechy, oříšky kešú, arašídy, sezam, slunečnicová semena, dýňová semena, semena lnu

## ■ OBILOVINY A LUŠTĚNINY 69

oves, ječmen, pšenice, hnědá rýže, proso, kvinoa, pohanka, čočka, sója, cizrna, fazole

## ■ MASO, RYBY, PLODY MOŘE 82

sardinky, losos, krevety, sled, treska, ústřice, jehněčí maso, hovězí maso, kuře

## ■ VEJCE A MLÉČNÉ VÝROBKY 92

vejce, mléko, biojogurt

## ■ BYLINKY A KOŘENÍČÍ PŘÍSADEY 96

zelený čaj, česnek, petrželka s hladkými listy, zázvor, kurkuma, fenykl, smetanka lékařská, kajenský pepř, heřmánek, ženšen, mletá paprika

## ■ RŮZNÉ 109

jinan, pšeničné výhonky, voda, klíčky vojtěšky, pšeničné klíčky, pivovarské kvasnice, jablečný ocet, med, kokosový olej, olivový olej

Potíže a nemoci 120

Slovníček 124

Rejstřík 126

## PŘÍZNIVÉ ÚČINKY



mozek



vlasy, zuby a nehty



kůže



oči



srdce a krevní oběh



svaly a kosti



imunitní systém



energie