

Obsah

Úvod	6
------------	---

Kapitola 1

PROČ JE ŽIVÁ STRAVA TAK BÁJEČNÁ	8
> Co je živá strava?	9
> Přínosy živé stravy	9
> Aby živá strava fungovala tak, jak má	11
> Jak si vybudovat skvělé zdraví pro zbytek života	12
> Nástrahy živé stravy: přemíra cukru	21

Kapitola 2

ŽIVÁ KUCHYNĚ	24
> Jak nakupovat	25
> Základní informace: zásobování spíže	26
> Kuchyňské vybavení a pomůcky	27
> Techniky, tipy a triky	28
> Potravinové skupiny živé stravy	31
> Přehled možných sladidel	32
> Superpotraviny	34
> Vitarián ve světě vařené stravy	36
> Jak ušetřit čas	37

Kapitola 3

ŽIVÁ KUCHYNĚ – SNADNO A RYCHLE	
– RECEPTY	38
> Tipy, jak postupovat při přípravě pokrmů	39
> Snídaně	40
> Koktejly	50
> Nápoje	59
> Polévky, přílohy a předkrmy	73
> Saláty	96
> Hlavní chody	112
> Fermentované potraviny a nápoje	134
> Dochucovadla	140
> Dezerty	145
> Tipy na rychlé a snadné svačiny	165
Slovník pojmů	166
Zdroje	169
Poděkování	170
O autorce	170
Rejstřík	172