



**Úvod • 7**

**Kapitola 1 • 13**

Udělejte to pro své zdraví!

**Kapitola 2 • 33**

Udělejte to pro životní prostředí!

**Kapitola 3 • 38**

Udělejte to pro svoji peněženku!

**Kapitola 4 • 46**

Udělejte to pro zvířata!

**Kapitola 5 • 56**

Zásoby pro veganskou kuchyni

**Kapitola 6 • 71**

Recepty

**Kapitola 7 • 158**

Vzorové menu a plány

**Kapitola 8 • 164**

Nejde jen o talíře

**Zdroje • 166**

**Poděkování • 167**

**O autorkách • 170**

**Rejstřík • 171**

