

Obsah

Předmluva od Penni Shelton | 6

Úvod: Můj příběh | 8

ČÁST I: Začínáme s živou stravou | 10

Kapitola 1 Proč živá strava? | 12

Kapitola 2 Odpovědi na časté otázky | 17

Kapitola 3 Vybíráme živé potraviny | 21

Kapitola 4 Nástroje a techniky | 27

ČÁST II: Jednoduché a levné recepty | 50

Kapitola 5 Koktejly | 53

Kapitola 6 Saláty a dresinky | 63

Kapitola 7 Polévky | 77

Kapitola 8 Snídaně | 83

Kapitola 9 Hlavní jídla | 93

Kapitola 10 Krekry, chipsy a chleba | 112

Kapitola 11 Ochucovadla, sladidla, salsy a čatní | 127

Kapitola 12 Sýry a jogurty | 135

Kapitola 13 Dezerty | 145

Kapitola 14 Kapitola o čokoládě | 157

Užitečné webové stránky | 172

Poděkování | 173

O autorce | 173

Rejstřík | 174