

OBSAH

ÚVOD | 8

1. KAPITOLA: PALEO SUPER PROTEINY | 15

LOSOS | 16

VEJCE | 20

HOVĚZÍ MASO Z VOLNÉHO CHOVU | 24

BIZONÍ MASO Z VOLNÉHO CHOVU | 28

JEHNĚČÍ MASO Z VOLNÉHO CHOVU | 31

KREVETY | 34

TUŇÁK | 38

TELECÍ JÁTRA | 42

VÝVAR Z KOSTÍ | 46

2. KAPITOLA: PALEO SUPER LISTOVÁ ZELENINA | 49

ŠPENÁT | 50

KAPUSTA | 54

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA | 58

LISTOVÁ KAPUSTA | 62

CHŘEST | 66

BROKOLICE | 70

MANGOLD | 74

ZELÍ | 77

SPIRULINA | 80



3. KAPITOLA: PALEO SUPER ZELENINA | 85

BATÁTY | 86

ZIMNÍ DÝNĚ | 90

MRKEV | 94

KVĚTÁK | 98

SLADKÉ PAPIKY | 102

RAJČATA | 104

CUKETA | 108





4. KAPITOLA: PALEO SUPER OVOCE | 111

JAHODY | 112

BORŮVKY | 116

OSTRUŽINY | 120

MALINY | 124

TŘEŠNĚ | 128

GRAPEFRUIT | 132

FÍKY | 136

JABLKA | 140

CITRONY | 144

KAKAO | 148



5. KAPITOLA: PALEO SUPER TUKY | 153

AVOKÁDO | 154

KOKOS | 158

MANDLE | 162

VLAŠSKÉ OŘECHY | 166

DÝŇOVÁ SEMÍNKA | 170

SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA | 173

MAKADAMOVÉ OŘECHY | 176

OLIVOVÝ OLEJ | 180

6. KAPITOLA: PALEO SUPER BYLINKY A KOŘENÍ | 185

ČESNEK | 186

PETRŽEL | 190

SKOŘICE | 194

KAJENSKÝ PEPŘ | 198

BAZALKA | 202

KURKUMA | 206

HOŘČIČNÁ SEMÍNKA | 210

ZDROJE | 214

PODĚKOVÁNÍ | 216

O AUTORKÁCH | 217

REJSTRÍK | 218

