

Obsah

Prolog.....	14
Možnost výběru.....	17
Náš všední den s jedy.....	28
Fluor & spol.....	43
Voda	59
Mléko.....	78
Náhrady kravského mléka	105
DRUHY MLÉKA ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU	105
Kozí mléko	105
Ovčí mléko	107
Buvolí mléko	109
Kobydí mléko.....	110
Velbloudí mléko	111
Antilopí mléko.....	113
Jačí mléko	113
Lamí mléko	114
Oslí mléko	114
Sobí mléko	115
Zebuové mléko.....	116
Další živočišné druhy mléka	116

DRUHY MLÉKA ROSTLINNÉHO PŮVODU	116
Kokosové mléko.....	119
Konopné mléko.....	120
Makové mléko	120
Mandlové mléko	121
Obilná mléka	122
Oříškové mléko	122
Rýžové mléko	122
Sezamové mléko	123
Sójové mléko	123
Slunečnicové mléko	124
Pšenice & spol.....	125
Moučný svět.....	148
CEREÁLNÍ MOUKY	149
Pšeničná / semolinová / špaldová / kamutová mouka	149
Žitná mouka	152
Ječná mouka	153
Ovesná mouka.....	154
Bérová mouka	156
Čiroková mouka	156
Jáhlová (prosná) mouka	157
Korakanová / ragi mouka	157
Kukuřičná mouka.....	158
Rýžová mouka.....	159
Tefová mouka	160
PSEUDOCEREÁLNÍ MOUKY	161
Amarantová mouka.....	161
Pohanková mouka	162
Quinoová / kinoová mouka.....	163

NECEREÁLNÍ MOUKY	163
Artyčoková mouka	164
Bramborová mouka	165
Cizrnová mouka	165
Čočková mouka	166
Dýňová mouka	166
Fazolová mouka	167
Guarová mouka	167
Hrachová mouka	167
Chia mouka	168
Chufová mouka	170
Jamová mouka	171
Kaštanová mouka	172
Kokosová mouka	173
Konopná mouka	173
Kudzuová mouka	174
Lněná mouka	174
Lupinová mouka	175
Maková mouka	176
Mandlová mouka	176
Manioková / tapioková mouka	177
Marantová mouka / mouka z arrowrootu	177
Mouka z hroznových jadérek	178
Nopálová mouka	178
Ostropestřecová mouka	179
Podzemnicová mouka	180
Ságová mouka	180
Sezamová mouka	181
Slunečnicová mouka	182
Sójová mouka	182
Tarová mouka / mouka z tara	186
Žaludová mouka	186

Polévky.....	189
Maso.....	208
Užitečný balast	236
Plasty	246
Vegetariánství.....	263
Od živých k mrtvým potravinám.....	279
Vitaminové a jiné omyly.....	314
Zelené smoothies.....	338
Víno nebo pivo?.....	352
Osladme si (rozumně) život.....	366
Mozkový diabetes a brainfood	379
Klíče k fyzickému a duševnímu zdraví	398
Xenofaktory.....	398
Přítel threonin	399
Kofein jako profylaxe	400
Chyťte volné radikály	404
Bylinná detoxikace	406
Ryby a nenasycené tuky.....	407
Středomořská strava	410
Regionální produkty.....	410
Na množství záleží.....	414

Cena.....	419
Falšované potraviny	419
Chvála pohybu	420
Mozkový jogging	422
Jíst s dobrým pocitem.....	422
Závěr.....	424
MUDr. Josef Jonáš a jeho cesta k preparátům	430
Použitá literatura	433
Abecední rejstřík.....	440