

---

## TEORIE

---

Slovo úvodem 5

### SYROVÁ STRAVA OBJEVIT ROZMANITOST 7

**Síla rostlin pro všechny 8**

Mezi zdravím a požitkem 9

Vhodná pro každého? 10

Nejvyšší flexibilita 11

Otázka proteinu 12

„Kalcium? Jenom od krávy!“ 13

Rostlinná strava a železo 14

Vitaminy v přehledu 15

Opravdová rostlinná síla:  
vitaminy, enzymy apod. 16

**Co vás očekává v dobrodružství  
se syrovou stravou 18**

Nový pocit sytosti 18

Nový rytmus 19

Nový svět přísad a přístrojů 19

Vybrojeni proti malým krizím 20

Spousta pozitivních efektů 21

Syrová strava, která navozuje  
pocit štěstí 24

Zhubnout jako samo sebou 25

**Prvky syrového stravování 28**

Základna: zelená listová zelenina 29

Ve velkém množství: ovoce a zelenina 29

Plnohodnotní průvodci: výhonky  
a klíčky 31

Malé zdroje síly: ořechy a semena 32

Sladidla a koření, ocet a olej 33

Superpotraviny 34



---

## PRAXE

---

### VLASTNÍ POKUS 37

|   |    |
|---|----|
| <b>Kuchyně se stává rájem syrové stravy</b> | 38 |
| Nejlepší adresy                             | 38 |
| Vlastní pěstování                           | 40 |
| Divoké byliny a drobné ovoce                | 40 |
| Vybavení                                    | 41 |
| Nejdůležitější pomocníci v kuchyni          | 42 |

### Syrová strava – programy pro začátečníky 44

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Mírný přechod                        | 44 |
| Dva lákavé programy                  | 47 |
| Správně jíst                         | 48 |
| Nakoupit zásoby                      | 49 |
| Tělo, duch a duše                    | 50 |
| Detoxikační program                  | 52 |
| Program životního stylu              | 56 |
| A potom? Syrová strava ve všední den | 64 |

### RECEPTY K VYCHUTNÁNÍ 67

|   |    |
|---|----|
| <b>Energetické nápoje vitalizující a chutné</b> | 68 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>Energetická snídaně dobrý start do nového dne</b> | 76 |
|--|----|



|  |    |
|--|----|
| <b>Předkrmy a svačiny pro průběžné občerstvení</b> | 82 |
|--|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Polévky: i studené jsou chutné</b> | 90 |
|---------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| <b>Saláty a dresinky křupavá rozmanitost</b> | 94 |
|--|----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Hlavní chody: Zdravý požitek</b> | 102 |
|-------------------------------------|-----|

---

## SERVIS

---

|  |     |
|--|-----|
| <b>Dezerty k zamilování: sladké, svěží, ušlechtilé</b> | 114 |
|--|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| Věčný rejstřík | 123 |
|----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| Rejstřík receptů | 125 |
|------------------|-----|