

# OBSAH

<i>Já, vitariánka</i>	4	Banánové lodičky	68	Cuketové špagety	142
Co na té syrové stravě je	6	<i>Předkrmy</i>	70	Brokolicev krokety	144
Co je to raw food?	7	Zeleninové chipsy	72	Cuketové lasagne	146
Co je syrové, nemusí být živé	7	Guacamole	74	Raw pizza	148
Co přináší živá strava	8	Pomazánka ze slunečnicových semínek	76	Raw hamburger	150
Kde se raw food vzalo aneb historie	8	Mandlový sýr	78	Vánoční salát	152
Otázky, na které často odpovídám	10	Lněné kreky	80	<i>Sladká jídla a dezerty</i>	154
Jedovatá hostina	14	Kmínový chléb	82	Jahodový cheesecake	156
Co jíst...	14	<i>Polévky</i>	84	Fialkový dort	158
A co radši nejíst?	16	Brokolicev polévka	86	Čokoládový krém	160
Energie potravin	18	Jemná celerová polévka	88	Bílá čokoláda	162
Vitarián není rovnou býložravec	18	Kari polévka s piniiovými oříšky	90	Mandlové cupcaky	164
5 pilířů zdraví	20	Česneková pol. s mandlovým mlékem	92	Donuty	166
Vše začíná v naší hlavě	22	Karotková polévka	94	Meruňkovo-mandlové kuličky	168
Syrová strava jako životní styl	23	Kulajda s houbičkami shiitake	96	Kokosové máslo	170
Vím, co jím	23	<i>Dipy a zálivky</i>	98	Špičky	172
Šílení po zdravé výživě	24	Salátový dresink s medem a hořčicí	100	Tirawmisu	174
Základy živé stravy	26	Tzatziki	102	<i>Nápoje</i>	176
Co čekat od vlastního těla	27	Francouzský cibulový dip	104	<b>Smoothie</b>	176
Co čekat od ostatních	28	Karotkový masala dip	106	Melounové	178
Tak začněte	28	Špenátový dip	108	Antistresové – borůvkové	180
Vyhnete se chybám	28	Nakládačky	110	Banánovo-mátový koktejl	182
Voda je základ	30	Tatarská omáčka	112	Energetické smoothie	184
Minerály a bílkoviny najdete i v rostlinách	30	Hummus z naklíčené cizrny	114	<b>Zelené koktejly</b>	186
Alternativní mléka jsou cool	32	<i>Saláty</i>	116	Jarní smoothie	188
Dopřejte si ovoce	34	Hruškový salát s brusinkami a ricottou	118	Očistné jaterní smoothie	190
Zelenina je zábavná	36	Barevný vitamínový salát	120	Detoxikační koktejl	192
Klíč k oříškům a obilovinám	37	Marinovaná červená řepa s polníčkem	122	<b>Šťávy</b>	194
Bylinky	40	Salát z červených pomerančů	124	Šťáva z červené řepy	196
Strava dle ročního období	42	Raw waldorfský salát	126	Zelená jaterní očista	198
Nová kuchyně pro novou stravu	44	Salát z kysaného zelí s jablky	128	Kiwi tříšť	200
Nádobí a nástroje	45	Pohankový salát s avokádem	130	<b>Společenské nápoje</b>	202
Mise en place	47	<i>Hlavní jídla</i>	132	Piña colada	204
A můžete nakupovat	47	Květákový kuskus	134	Bloody Mary	206
Jídelníčky	50	Mrkvové sushi	136	Baileys	208
Čas na razantní změnu	51	Nori rolky	138	<b>Mléka</b>	210
Týdenní nákup	52	Plněné žampiony	140	Mandlové mléko	212
<i>Sladké ráno</i>	54			Konopné mléko	214
Ovocný salát s mákem	56			Raw café latté	216
Základní ovocný krém	58			Banánovo-čokoládový nápoj	216
Ovocný krém s chia semínky	60			<b>Poděkování</b>	218
Malinová marmeláda	62				
Vločková kaše s jablky	64				
Pohanková kaše s ovocem a oříšky	66				