

Obsah

Můj příběh - klimakterium „na zelenou“	5
Motto: S fytoestrogeny v jídelníčku to zvládneme snadno	
Estrogeny nebo Fytoestrogeny (rostlinná alternativa)?	8
• Estrogeny jsou hormony	8
• Fytoestrogeny jsou rostlinnou alternativou hormonů	9
• Isoflavony, kumestany, stilbeny, lignany	11
Potravinové zdroje fytoestrogenů Superpotravy	14
Sója a sójové produkty	15
• Sójové boby – sója luštinatá	16
• Sójové boby MUNGO	17
• Sójové „arašidy“ – Alaburky	17
• TOFU – sójový sýr	18
• Tempeh – sójový pikantní sýr	18
• Sójové „maso“	19
• Sójová mouka plnotučná	20
• Skleněné sójové těstoviny	20
• Sójové „mléko“	21
• Miso – slané sójové koření	21
• Sójové omáčky	22
• Sójové proteiny pro sportovce	22
České luštěniny	23
• Cizrna beraní, fazole, čočka, hrách	23
Olejniny	24
• Neobyčejné lněné semínko	24
• Arašidy	25
Celozrnné obilniny	26
Zelenina a ovoce	27
Byliny a čaje	28
Kolik fytoestrogenů nám prospěje?	29
RECEPTY	33
• Snídaně	35
• Nápoje a smoothies	41
• Polévky	54
• Studený bufet	66
• Pečivo a dezerty	104
Literatura	109
Rejstřík receptů	110