

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	7
PŘEMLUVA MARIANNE SMITHOVÉ EDGEOVÉ	9
ÚVOD: Proč právě 101 potravin	11
101 POTRAVIN: Od acai po žito	25
ACAI	26
AGÁVE	29
ANANAS	32
ARAŠÍDY	36
ARTYČOKY	40
AVOKÁDO	44
BANÁNY	48
BATÁTY	52
BAZALKA	56
BORŮVKY	59
BRAMBORY	63
BROKOLICE	67
BRUSINKY	71
CELER	75
CIBULE	78
CITRON	82
ČAJ	86
ČERNÝ BEZ	90
ČESNEK	93
ČIROK	97
ČOKOLÁDA	100
DÝNĚ	104
FAZOLE	107

FENYKL	112
FÍKY	115
GRANÁTOVÉ JABLKO	118
GRAPEFRUIT	122
HOUBY	125
HROZNOVÉ VÍNO	129
HRUŠKY	133
HŘEBÍČEK	136
CHŘEST	139
JABLKA	143
JAHOODY	147
JEČMEN	151
JOGURT	155
KAKI	159
KAPUSTA KADEŘAVÁ	163
KARDAMOM	166
KÁVA	169
KIWI	173
KORIANDR	177
KŘEN ČI WASABI	181
KUKUŘICE	186
KURKUMA	190
KUSTOVNICE ČÍNSKÁ	194
KVAJÁVA HRUŠKOVITÁ	197
KVĚTÁK	200
LASKAVEC	204
LEN	207
LILEK	211
LIMETA	214
LÍSKOVÉ OŘÍŠKY	218
LOSOS	221
MALINY	225
MANDLE	228
MANGO	233
MANGOLD	237

MÁTA	240
MED	243
MERLÍK CHILSKÝ	247
MERUŇKY	250
MRKEV	254
MUČENKA	258
OLIVY	261
OREGANO	265
OSTRUŽINY	268
OVES	271
PAPÁJA	275
PAPRIKA	278
PEKANOVÉ OŘECHY	282
PETRŽELKA	285
PISTÁCIE	288
POHANKA	292
POMERANČE	295
PROSO	299
PŠENICE	302
RAJČATA	306
ROZMARÝN	310
RYBÍZ	313
RÝŽE, HNĚDÁ	316
ŘÍMSKÝ KMÍN	320
ŘÍMSKÝ SALÁT	323
SARDINKY	327
SEZAM	329
SKOŘICE	332
SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA	336
SÓJA	339
SVATOJÁNSKÝ CHLĚB	343
SYROVÁTKA	346
ŠPALDA	349
ŠPENÁT	353
ŠVESTKY	357

TEF	360
TŘEŠNĚ	363
VEJCE	367
VLAŠSKÉ OŘECHY	370
VODNÍ MELOUN	374
ZÁZVOR	377
ZELÍ	381
ŽITO	385
DODATEK A: Jídelníček s 2000 kcal denně	389
DODATEK B:	
Fytochemikálie a živiny nejčastěji obsažené ve 101 potravinách	393
AUTOŘI RECEPTŮ	397