

OBSAH

ČÁST III – Utajené pravdy	7
14. Živočišné výrobky	9
15. Našim dětem	52
16. Naše děti mají také právo na zdravý život	69
17. Detoxikace: co dělat v případě krize	89
18. Nejčastější otázky	101
19. Dva týdny zdravého života	117

KUCHAŘKA PRO DOKONALÉ ZDRAVÍ

127

Úvod	129
Menu živé stravy na čtrnáct dní	134
Šťávy a ovocné krémy	142
Ovocné saláty a omáčky	150
Zeleninové saláty a zálivky	155
Zeleninová jídla	170
Polévky, sendviče a záviny	181
Brambory a obiloviny	193
Těstoviny a omáčky	203
Koláče, biskvity a vdolky	208
Ryby a kuřecí	212
Ořechová mléka, koktejly a mražené pochoutky	216
Závěr	219