

# OBSAH

## ■ ÚVOD 6

## ■ OVOCE 14

meloun, ananas, kiwi, hroznové víno, broskve, fíky, jablka, meruňky, cukrový meloun, hrušky, mango, banány, papája, sušené švestky, třešně, bobuloviny, pomeranč, citron, limeta, grapefruit

## ■ ZELENINA 36

batáty, mrkev, cibule, brambory, česnek, pórek, celer, ředkvičky, rajčata, červená paprika, avokádo, červená řepa, okurka, cuketa, houby, brokolice, artyčok, chřest, čekanka, špenát, potočnice, kapusta a zelí, kadeřávek, lilek, ledový salát, kopřivy, šťovík, celer řapíkatý, fenykl, mořské řasy

## ■ OBILNINY A LUŠTĚNINY 70

bulgur, žitné vločky, ovesné vločky, divoká rýže, hnědá rýže, jítrocel indický, kvinoa, ječné kroupy, celozrnné těstoviny, čočka, cizrna, sójové boby, obilné klíčky, vojtěška

## ■ OŘECHY A SEMENA 86

ořechy, piniové oříšky, semena

## ■ BÍLKOVINY 90

losos, makrela, sardinky, treska, tuňák, ústřice, krevety, kuře, krůta, játra, koroptev, zvěřina, kachna, vejce, tofu

## ■ MLÉČNÉ VÝROBKY 107

nízkotučný sýr, ricotta, fromage frais, biojogurt, nízkotučné mléko

## ■ NÁPOJE 113

zelený čaj, bylinkový čaj, voda, šťávy, ovocné koktejly

## ■ OLEJE, BYLINKY, KOŘENÍ A PŘÍCHUTĚ 119

olivy a olivový olej, med, karob, zeleninový bujon, koření, čili papričky, bylinky, zázvor

## Rejstřík 128