

OBSAH

ÚVOD 6

ZELENINA 12

okurka, rajčata, červená paprika, fenykl, celer řapíkatý, pórek, lilek, chřest, artyčok, hlávkový salát, červená čekanka, špenát, potočnice, okra, šitake, avokádo, olivy a olivový olej, kapusta, brokolice, mrkev, červená řepa, topinambury, bílá ředkev, taro, brambory, batáty, jamy, křen, tykev pižmová, agar, kombu, nori, wakame, duše, hidžiki

OVOCE 50

jablka, hrušky, banány, hroznové víno, třešně, datle, fíky, sušené švestky, borůvky, brusinky, maliny, kustovnice, ačaj, tangerinky, grapefruit, citron, kvajáva, granátové jablko, kiwi, papája, ananas, kaki

OBILNINY A LUŠTĚNINY 74

ovesné vločky, ječmen, hnědá rýže, proso, kvinoa, laskavec, pohanka, fazole adzuki, cizrna, čočka, sójové boby

OŘECHY A SEMENA 86

mandle, makadamové oříšky, vlašské ořechy, kokos, iněná semínka, dýňová semena, sezam, konopná semínka, vojtěška

BYLINKY A KOŘENÍ 96

petrželka, šalvěj, česnek, kopr, máta, hořčičná semínka, kurkuma, zázvor, skořice, kardamom

OSTATNÍ 108

vejce, biojogurt, losos, krůta, ocet z jablečného moštu, miso, švestky umeboši, kuzu, karob, hořká čokoláda, med, třtinová melasa, xylitol

SEZNAM NEMOCÍ 122

SLOVNÍČEK 126

REJSTŘÍK 128