

obsah

Předmluva od Michia Kushiho	6
Úvod	7
Co je makrobiotická strava?	10
Čím je makrobiotika jedinečná?	12
Jak používat tuto knihu	14

1

Zásady makrobiotiky

Jídlo je energie	18
Kyseliny a zásady	24
Sodík a draslík	26
Glykemický index	28
Výživa	32

2

Makrobiotika a zdraví

Makrobiotikou k dobrému zdraví	38
Makrobiotika jako léčebná dieta	42

3

Makrobiotická kuchyně

Zelenina	56
Mořská zelenina	60
Ovoce	64
Oleje	68
Obiloviny	72
Luštěniny	78
Ořechy a semínka	82
Kvašené potraviny	86
Sójové výrobky	88
Ryby a mořští živočichové	92
Ochucovadla a koření	96

4

Makrobiotický jídelníček

Jednodenní jídelní plán	100
Třídenní detoxikační kúra	102
Desetidenní regenerační kúra	104
Čtyřměsíční léčebná kúra	108
Zdravá strava snadno a rychle	112
Desetiminutovky	114
Stravování v restauracích	116
Makrobiotická strava pro život	118

5

Makrobiotické recepty pro život

Snídaně	122
Polévky	126
Hlavní jídla	132
Dezerty	146
Čaje	154

Rejstřík	158
Poděkování	160