

# Obsah

Předmluva .....	7
1 Úvod .....	9
2 Základy správné výživy	
2.1. Požadavky na základní potraviny, tipy na nákup a skladování zásob.....	18
2.2. Syrová strava a tepelně upravená strava: účinky a výsledky.....	22
2.3. Živočišná, nebo rostlinná strava? .....	27
2.4. Ovoce, klíčky, bylinky a divoce rostoucí rostliny: životabudiče.....	34
2.5. Správná kombinace potravin, plánování jídelníčku ..	36
2.6. Tepelná úprava a tepelné zdroje.....	41
2.7. Vybavení kuchyně .....	43
3 Individuální uspořádání zdravého jídla – harmonizující jídla	
3.1. Tři typy lidí podle ájurvedy .....	50
3.2. Druhy chutí .....	54
3.3. Účinek bylinek a koření ve výživě člověka .....	58
3.4. Účinek potravin (rostlinných částí) na člověka.....	67
3.5. Sled jídel v průběhu dne s poznámkami k jejich stravitelnosti .....	69
3.6. Střídání vhodných jídel podle ročních období .....	74
3.7. Stravování na cestách, jídlo na návštěvě a v restauracích.....	76
4 Strava zaměřená na různé cíle	
4.1. Stravování k očistě těla.....	80
4.2. Strava na hubnutí .....	82

4.3. Strava ke zvýšení hmotnosti.....	84
4.4. Jídla pro získání síly, energie a vytrvalosti .....	87
4.5. Jídla pro jasnost ducha, bdělost a sílu myšlenek.....	89
4.6. Vyrovnaná a harmonizující jídla.....	92
4.7. Jídlo za odměnu, na utěšení, z nejistoty atd. ....	95
5 Saláty a zálivky .....	98
6 Zeleninová jídla a omáčky .....	139
7 Jídla z obilí.....	168
8 Luštěniny .....	194
9 Karbanátky a kuličky .....	208
10 Polévky .....	213
11 Pyré a krémy .....	226
12 Nápoje .....	237
13 Moučníky .....	241
14 Doba večírků: Jednohubky a něco na zub .....	250
15 Seznam receptů .....	256
16 Nákupní seznam .....	261