

OBSAH

O čem je tato kniha	8
CO JE <i>Anti-aging</i>	11
Individuální dieta založená na testu potravinových intolerancí	13
Jak se problém v trávicím traktu může projevovat?	14
Nejčastější potravinová nesnášenlivost	20
Nesnášenlivost vůči obilovinám obsahujícím lepek – gluten	20
Nesnášenlivost vůči mléčným bílkovinám	21
Deprese a střevo?	22
Anti-aging – základní pravidla stravování	23
<i>Anti-aging</i> NA TALÍŘI	24
Proč se vracet do historie jídla a pití v pravěku?	24
Silná polévka z kuřete, čerstvého zelí a slaniny	26
Čočkové škrubánky s dušenou mrkví a koriandrem	28
Zapečená vejce v semínkách	30
Žabí stehýnka se špenátovým pudingem	32
Candát s kapustičkou, čekankou a liškami	34
Pečený pstruh na teplém salátu z červené řepy, jablek a křenu	36
Losos na ragú z cukety a chilli s pečenými minirajčaty	38
Foie Gras na salátu z červené řepy	40
Játra na šalvěji a hořčici, se salátem ze špenátu a kopřivy	42

Koláč plněný jablky a krůtími nudličkami	44
Kuřecí buřtíky s čočkovým salátem	46
Kuřecí steak s omáčkou z lilku	48
Kuřecí steaky smažené v semínkách s kořinky zeleniny	50
Králičí stehýnka na tymiánu a hřebkách	52
Kuličky ze sekaného vepřového s jablky a zázvorem a s bylinkovým dipem	54
Křehký biftek s omáčkou ze žloutků, bílého portského a tymiánu s kapkami lanýžového oleje	56
Srnčí kostky na víně, v medu a koření	58
Marinovaná kančí kýta v koření	60
Salát s hlemýždi	62
Ořechové mléko	64
Konopné mléko a ovocný koktejl	64
Koktejl z makového mléka a nektarinek	65
Želé z ořechového mléka s jahodami	66
Konopný korn	68
Ovesné sušenky	70
Jak nestárnout – jeden pohled do soukromí	72
O autorkách	74
Příloha 1: Oficiální test dlouhověkosti	80
Příloha 2: Ukázka výsledků testu potravinové intolerance – Test A200	90