

# OBSAH



Předmluva 5

Vegetariánské dobrodružství 9

Pyramida zdravých potravin 12

Sacharidy 14

Vláknina 15

Bílkoviny 20

Vegani 21

Vitaminy a minerály 24

Tuková past 26

Superpotraviny 27

Svět chutí 32

Jak používat tuto knihu 33

Polévky a předkrmy 35

PŘEDKRMY 42

Lákavé pohoštění 59

RAJČATA 66

Slané koláče a pizzy 77

BRAMBORY 82

Lívance, palačinky, smaženky a omelety 93

ZELENINOVÉ CHIPSY 100

Těstoviny 109

HOUBY 120

Obilniny a luštěniny 133

POLENTA 142

Zapékané pokrmy a nákypy 155

Saláty 171

OLIVY 178

V hlavní roli zelenina 191

ZELENINOVÁ PYRÉ 200

Zeleninové minutky 213

TOFU A TEMPEH 216

Chleby, bochánky a vdolečky 225

SÝRY 232

Slané i sladké omáčky a zálivky 239

Dezerty 249

LETNÍ OVOCE 256

Dorty, sušenky a sladké pečivo 267

KRÉMY A POLEVY 274

Nápoje 287

Rejstřík 293

