

Obsah

Předmluva	4
I. Karotka	5
O zboží	5
Nabídka, prodej a trvanlivost	7
Typické choroby karotky	9
Využití karotky	15
II. Význam karotky pro zdraví a léčení	18
Sekundární rostlinné látky a jejich působení	18
Balastní látky	31
Vitaminy	33
Stravitelnost	36
Karotka v těhotenství	37
Karotka ve výživě miminka	38
Péče o pokožku a její ochrana zvenčí	45
III. Karotková kúra	49
1. den: celkem 1180 kcal (4937 kJ)	50
2. den: celkem 1355 kcal (5669 kJ)	53
3. den: celkem 1260 kcal (5272 kJ)	57
IV. Karotka každý den – zdravá rozmanitost na vašem talíři	60
Polévky	60
Saláty	63
Nákypy a zapékané (gratinované) pokrmy	65
Maso a ryby	69
Vegetariánské pokrmy	79
Pizza, chléb a koláč	89