

OBSAH

Z myšlenek J. A. Komenského	3
Předmluva	4

Díl první

Cesta od sebe k sobě	6
Makrobiotický talíř	7
Receptová příloha ke druhé kapitole	11
Jíme celky	14
Celky a jejich části	17
Receptová příloha k prvnímu dílu	21

Díl druhý

Rozložení energie v zelenině	26
Krájení zeleniny	28
Receptová příloha k šesté kapitole	31
Základní význam obilí ve stravě	33
Vaření obilí	36
Víkendová příloha	40
Soupis jídel	44