

# OBSAH

## Předmluva

vii

*podle T. Colina Campbella, PhD.  
a Caldwell B. Esselstyna Jr., MD*

<b>ČÁST 1: Svět založený na rostlinné stravě: Raději vidličky než nože</b>	<b>1</b>
Dobré pro naše zdraví	3
Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Pam Popper	8
Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Terry Mason, MD	12
Úžasně výsledky: Anthony a Evelyn	14
Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Caldwell B. Esselstyn Jr., MD	18
Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: T. Colin Campbell, PhD.	20
Úžasně výsledky: San'Dera	24
Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Alona Pulde, MD a Matthew Lederman, MD	28
Dobré pro zvířata	30
Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Gene Baur	32
Dobré pro životní prostředí	36

<b>ČÁST 2: Stravování podle „Vidliček a Nožů“</b>	41
Čtení štítků s výživovými hodnotami	43
Váš průvodce rostlinnými potravinami	49
<i>Osobnosti filmu Raději vidličky než nože:</i>	
<i>John A. McDougall, MD</i>	52
<i>Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Neal Barnard, MD</i>	54
Typy pro přechod na rostlinnou stravu	56
Kuchyňské náčiní	58
<b>ČÁST 3: Raději vidličky než nože – Recepty</b>	61
Snídaně	63
Smoothies a „nemléčná“ mléka	67
Předkrmy	71
<i>Úžasné výsledky: Joey</i>	72
Polévky	85
<i>Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Doug Lisle, PhD.</i>	86
Saláty a dresinky	105
Omáčky a jednoduché svačinky	123
Hlavní jídla	125
<i>Osobnosti filmu Raději vidličky než nože: Rip Esselstyn</i>	128
Přílohy	155
Dezerty	179
Tabulky pro převod	197
Slovníček méně známých surovin	198
Informace o přispěvatelích receptů	200
Zvláštní poděkování	203
Poděkování	205
Rejstřík	207
O editorovi	213
O filmu <i>Raději vidličky než nože</i>	213