

## OBSAH

<b>Úvodní slovo</b>	8
<b>Můj příběh</b>	14
<b>Co mají společného opravdové jídlo a paleo stravování?</b>	18
Kvalita, lokálnost a sezónnost	19
Tabulka sezónnosti zeleniny a ovoce	22
<b>Talíř plný opravdového jídla</b>	26
<b>Čeho se vyvarovat?</b>	28
Obiloviny, luštěniny, ořechy a semena	29
Mléčné výrobky	36
Cukr a jiná sladidla	38
<b>Dejte šanci fermentaci</b>	42
Co je fermentace?	42
Princip fermentace zeleniny a jak na to	43
Vodní kefir, tibi krystaly a probiotické limonády	47
Kysané mléčné potraviny a tibetské kefirové houby	48
<b>Dětská strava - otázka k diskusi?</b>	52
Kojení a umělá mléka	54
Výživa dětí v praxi	58
Kdy a jak začít podávat první lžičku?	59
Kojenci do šestého měsíce	62
Kojenci od šestého do osmého měsíce	62
Kojenci od devíti do 12 měsíců	64
Batolata a děti od 12 měsíců	65
Tabulka zavádění prvních potravin	67
<b>Závěrečná doporučení pro vědomé stravování</b>	
<b>a celkový zdravý životní styl</b>	68
<b>Recepty</b>	
Seznam receptů	78
Informace o použitých surovinách	79
Převody jednotek	79
Základní recepty	80
Snídaně	122
Polévky	146
Zeleninová jídla a saláty	162
Fermentovaná zelenina	202
Jídla s masem	220
Dezerty	258
<b>Zdroje</b>	286
<b>Poděkování</b>	287