OBSAH

Předmluva dr. *Malcoma Carrutherse* 7

Úvod 11

První část

VAŘENÍ MŮŽE POŠKODIT VAŠE ZDRAVÍ

1. Průměrné, nebo vynikající zdraví? 19
2. Průkopníci syrové stravy 28
3. Upozornění: konzumace vařených potravin může poškodit vaše zdraví 39
4. Syrová strava jako obrana proti nemocem 47
5. Úžasné rostlinné faktory 61
6. Tajemné energie rostlin 74

Druhá část

ZKUŠENOSTI SE SYROVOU STRAVOU

7. Energie, vytrvalost a sport 95
8. Omlazení a dlouhověkost 102
9. Syrová strava pro zeštíhlení 113
10. Zaměřeno na výhonky a šťávy 121
11. Jen pro ženy 130
12. Pozvednutí mysli 141

Třetí část
ŽIVOT SE SYROVOU STRAVOU

13. Přechod na stravu bohatou na syrové potraviny 155
14. Stravování mimo domov 171
15. Vybavení kuchyně na syrovou stravu 180
16. Čerstvé, čerstvé, čerstvé! 189
17. Zásoby ve spíži 198
18. Připravte si sami – výhonky, jogurty a sýry 216

Čtvrtá část
RECEPTY NA SYROVOU STRAVU

Dobrou chuť! 237
Předkrmy a malé saláty 239
Polévky 249
Saláty jako hlavní jídla 253
Salátové dresinky a dipy 277
Krokety, placičky a bochníky 288
Dezerty, krémy a polevy 293
Chleby a oplatky 311
Sladké pamlsky 315
Nápoje 319
Tepelně upravované pokrmy – zbývajících 25 procent 335