

# Obsah

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ (MUDr. Ludmila Eleková)	xi
SLOVO VYDAVATELE	xii
PŘEDMLUVA	xxiii
<b>ÚVOD</b>	1
Politicky korektní výživa	2
Tuky	4
Sacharidy	21
Bílkoviny	26
Mléko / Mléčné výrobky	33
Vitamíny	36
Minerály	40
Enzymy	46
Sůl, koření / Přidatné látky (aditiva)	48
Nápoje	51
O potravinových alergiích / Speciální diety	56
Na rozloučenou	63
Jak si vybírat potraviny	64
Pár slov k vybavení	66
Rady a nápady do kuchyně	69
Odkazy	72
<b>ZVLÁDNUTÍ ZÁKLADŮ</b>	79
Mléčné výrobky s kulturou	80
Kvašená zelenina a ovoce	89
Naklíčené obilí, ořechy/ Semínka	112
Vývary	116
❖ O omáčkách, jejichž základem je vývar	126
Salátové dresingy	127
Omáčky, marinády / Přílohy	136
❖ O kokosových produktech	160
<b>SKVĚLÁ JÍDLA NA ZAČÁTEK</b>	161
Předkrmy / Omáčky k namáčení (dipy)	162
Zeleninové saláty	175
Polévky	197
Předkrmy ze syrového masa	231
Gurmánské chut'ovky	243
<b>HLAVNÍ CHOD</b>	257
Ryby	258
Drůbeží	279
Vnitřnosti	299
Zvěřina	317



Hovězí / Jehněčí	329
Mletá masa	355
<b>KATALOG ZELENINY</b>	<b>365</b>
<b>JÍDLA K LEHKÉMU SLAVNOSTNÍMU OBĚDU A POZDNÍ VEČEŘI</b>	<b>413</b>
Masové saláty	414
Na jih od hranic	425
Vejce	425
Návrhy na sendviče	447
<b>OBILÍ / LUŠTĚNINY</b>	<b>451</b>
Celozrnné obilí	452
Chléb / výrobky z mouky	476
Pečeme z alternativního obilí	477
Luštěniny	495
<b>svačiny / jídla do ruky</b>	<b>511</b>
<b>ZÁKUSKY</b>	<b>533</b>
Průvodce přírodními sladidly	536
Sladkosti pro děti každého věku	538
Koláče / Dorty	557
Gurmánské dezerty	574
<b>NÁPOJE</b>	<b>583</b>
<b>KRMENÍ MIMINEK</b>	<b>597</b>
Tipy pro úspěšné kojení	606
<b>TONIKA / SUPER - POTRAVINY</b>	<b>607</b>
Dodatek A Co a jak při omezení časem a rozpočtem	621
Dodatek B Poznejte své ingredience - odpovědi	624
Dodatek C Zdroje	626
Dodatek D Nadace Westona A. Pricea (WAPF)	629
Dodatek E Doporučená literatura	630
Dodatek F Kampaň za zdravé tuky	632
Předmětový rejstřík	635
Rejstřík receptů	651
Zdroje postranních sloupků	670
O autorkách	671