



# Obsah



ÚVOD: Život s probiotickými potravinami

9

## KAPITOLA 1

Jak si obstarat probiotika 1: kupte si je

15

## KAPITOLA 2

Jak si obstarat probiotika 2: vyrobte si vlastní

29

## KAPITOLA 3

Snídaně

41

## KAPITOLA 4

Smoothies, nápoje a svačinky

63

## KAPITOLA 5

Zálivky, omáčky a dochucovadla

87

## KAPITOLA 6

Obědvejte probioticky

103

## KAPITOLA 7

Polévky, saláty a předkrmy

119

## KAPITOLA 8

Hlavní chody

137

## KAPITOLA 9

Přílohy

167

## KAPITOLA 10

Dezerty

181

Zdroje

198

Poděkování

201

o autorce

203

Rejstřík

204