

Obsah

- Náš příběh a posedlost 6
Základy vyvážené stravy 8
Poznejte své skupiny potravin 12
Získejte nové stravovací návyky 20
Prevence před léčbou 24
Na čem jste závislí? 27
Zlepšování je život 30
Zdravá očista 32
Životní styl Honestly Healthy 38

Recepty

- Snídaně 44
Předkrmy a polévky 62
Saláty 86
Hlavní jídla 106
Pamlsky sladké i slané 148
Dezerty 168

Rejstřík 190

- Veliké díky od Tash a Vix 192
Medailonky autorek 192

Klíč k symbolům (viz s. 11)

- ♥♥♥ velmi velmi zásaditá potravina/recept
♥♥ velmi zásaditá potravina/recept
♥ zásaditá potravina/recept
T vhodné pro vegany

