

OBSAH

ÚVOD	8
KAPITOLA 1 Ozdravení střev díky paleo	11
KAPITOLA 2 10 Každodenních kroků k ideálnímu zažívání Jak s knihou pracovat	23 49
KAPITOLA 3 Polévky a ragů	55
KAPITOLA 4 Hlavní chody	79
KAPITOLA 5 Zelenina a přílohy	117
KAPITOLA 6 Saláty	139
KAPITOLA 7 Dezerty	151
KAPITOLA 8 Nápoje a vzpruhy	165
KAPITOLA 9 Základní potraviny a dochucovadla	181
KAPITOLA 10 Jídelníček na 2 týdny k obnově střev	196
O AUTORCE	200
PODĚKOVÁNÍ	200
ZDROJE A ODKAZY	201
NÁKUPNÍ SEZNAMY	202
REJSTŘÍK	204



95

