

Obsah

Ú	Register	5	Z	Fazuľová nátierka s dumbierom	27
V	Zdravý receptár	7	I	Karfiolový krém s kešu na kari	28
O	Ako a čo jesť	8	M	Šošovicová nátierka	29
D	Šankhaprakšalána	9	A	Makrobiotický koláč	30
	Ako je to s klystírom	10		Tukožrútska polievka	31
	Zoradenie potravín podľa doby trávenia	11		Náhrada chleba	32
	Cukor	12		Obilninovo-strukovinové placky	33
	Mlieko	13		Karfiolovo-syrové placky	34
	Múka	14		Kešu koktejl	35
	Ryža	15	J	Veľkonočný baranček	36
	Strukoviny	16	A	Pesto z medvedieho cesnaku	37
Z	Miso polievka	18	R	Špenát z divých bylín	38
I	Makový nápoj	19		Zázračný elixír z divých bylín	39
M	Makové guľôčky	21		Šaláty	40
A	Zelerová nátierka s orechami	22		Rýchla májová polievka	41
	Hubové rizoto	23		Špargľovo-hrášková polievka	42
	Pšenové „maslo“	24			
	Pšenový jablkový koláč	25			
	Fazuľová polievka	26			



Obsah

L	Detoxikačná voda	43		Nápoj z adzuki	62
E	Uhorkové guacamole	44		Chrenová omáčka	63
T	Avokádové nátierky	45		Cvikľová nátierka s chrenom	64
O	Bezlepková bublanina	46	Z	Božský makovník	65
	Zeleninovo-vňaťová krémová polievka	47	I	Chrumkavé krekry z tekvice	66
	Slnecná bylinková voda	48	M	Cvikľovo-l'ňanové krekry	67
	Šampiňónová polievka	49	A	Strukovinová polievka	68
	Avokádovo - špenátový krém	50		Raňajková kaša	69
	Živá maková štrúdl'a	51		Liečivá polievka	70
J	Strúčková polievka	52		Štedrák	72
E	Brokolicovo-kukuricová polievka	53		Majonézový šalát s rybacími prstami	73
S	Jablčno-mrkvový koláč s datľami	54		Záver	76
E	Tekvicová polievka s mandľami	56			
Ň	Hummus s tekvicou	57			
	Pečená tekvica s tempehom.....	58			
	Mandľový nápoj	59			
	Mandľovo-mrkvová bábovka	60			
	Mandľový chlieb	61			