

Spis treści

1. Zielony groszek	7
2. Płaszczki i pomidory	14
3. Najlepsi przyjaciele	25
4. Witamina W	30
5. Witamina Ż	35
6. Jabłko z pestkami	44
7. Natura i my	52
8. Królowa kasz	61
9. Przygody jaglanej kaszy	67
10. Rajd przez dżunglę	76
11. Kasza gryczana	81
12. Kotlety i sałatki	87
13. Wegańskie frytki	94
14. W Kathmandu	100
15. Soczewica	106
16. Warzywa strączkowe	114
17. Samopsza i płaskurka	122
18. W Tybecie	128
19. Boże Drzewko	135
20. Czerwone maki	141
21. Zielnik domowy	148



22. Żywność funkcjonalna	160
23. Najzdrowsze danie świata	169
24. Jabłka	177
25. Soki owocowe	185
26. Owocowe leki	196
27. Kasza quinoa	204
28. Globalna iluzja	210
29. Słodka stewia	214
30. Boski umysł	222
31. Boginie i jaguar	228
32. Podróż do Paragwaju	231
33. Yerba mate	239
34. Gdy zaczęłam myśleć	243
35. Awokado	251
36. Orzechy	259
37. Najlepszy napój energetyczny	267
38. Pozornie oczywisty fakt	277
39. Dzika róża	284
40. Elik sir miód	295
41. Grzeszne pokusy	305
42. Wielkie sprzątanie	310
43. Masz wybór	317

