

Spis treści

Wstęp 5

CZĘŚĆ PIERWSZA. CZYM JEST MIKROBIOM JELITOWY? 9

- 1 Mikrobiom jelitowy 11
- 2 Antybiotyki a mikrobiom jelitowy 45
- 3 Pożyteczne bakterie 61
- 4 Wpływ błonnika na mikrobiotę jelitową 87

CZĘŚĆ DRUGA. JAK ZBUDOWAĆ ZDROWY MIKROBIOM? 113

- 5 Dieta wegetariańska 115
- 6 Szczegółowe informacje na temat diety wegetariańskiej 129
- 7 Optymalne spożycie błonnika pokarmowego i prebiotyków 159
- 8 Jak zoptymalizować spożycie probiotyków 173

CZĘŚĆ TRZECIA. OŚMIOSTOPNIOWY PROGRAM RÓWNOWAGI BIOTYCZNEJ 183

- 9 Dieta jako recepta na zdrowie 185
- 10 Zmiana nawyków żywieniowych 197

CZĘŚĆ CZWARTA. PRZEPISY DLA ZDROWYCH JELIT 207

- Wstęp 209
- Śniadanie i lunch 213
- Soki i napoje 241
- Wypieki 263

Przekąski, przystawki, dipy i pasty 285

Zupy 327

Salatki i dressingi 355

Makarony i potrawy zbożowe 385

Rośliny strączkowe, tofu i tempeh 417

Warzywa 443

Desery 485

Bibliografia 507

Indeks 511