

SPIS TREŚCI

Wstęp	17
-------------	----

CZĘŚĆ I

POZBĄDŹ SIĘ NIEPEWNOŚCI I STRACHU ZWIĄZANEGO Z JEDZENIEM	23
---	----

CZĘŚĆ II

CO DO DIABŁA POWINIENEM JEŚĆ?	49
-------------------------------------	----

Mięso	51
Drób i jaja	81
Mleko i nabiał	101
Ryby i owoce morza	123
Warzywa	141
Owoce	165
Tłuszcze i oleje	183
Nasiona roślin strączkowych	211
Zboża	231
Orzechy i nasiona	253
Cukier i słodziki	269
Napoje	291

CZĘŚĆ III

CO JESZCZE POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O ŻYWNOSCI	309
--	-----

Rzeczy, których należy unikać	310
-------------------------------------	-----

Rzeczy, którymi możesz uzupełnić dietę	322
--	-----

Dobre zdrowie ma swój początek w kuchni	329
---	-----

CZĘŚĆ IV

DIETA PEGAŃSKA I ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE	337
---	-----

Przed rozpoczęciem diety – detoks	339
---	-----

Dieta pegańska	349
----------------------	-----

Jadłospis i przepisy	359
----------------------------	-----

Podziękowania	403
---------------------	-----

Przypisy	407
----------------	-----