

# SPIS TREŚCI

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                                                   | 7   |
| Rozdział 1. Dlaczego dieta paleo jest najlepsza na trawienie .....                            | 23  |
| Rozdział 2. Umiarkowanie paleolityczny styl życia .....                                       | 37  |
| Rozdział 3. Wyposażenie kuchni .....                                                          | 47  |
| Rozdział 4. Paleolityczny przewodnik: co zgromadzić w spiżarni,<br>lodówce i zamrażarce ..... | 53  |
| Rozdział 5. Paleo a warzywa .....                                                             | 65  |
| Rozdział 6. Wywary i zupy gotowane na kościach .....                                          | 91  |
| Rozdział 7. Wybrane jadłospisy paleo .....                                                    | 111 |
| Rozdział 8. Gulasze i inne wspaniałości z wolnowaru .....                                     | 179 |
| Rozdział 9. Mrożone potrawy paleo .....                                                       | 189 |
| Rozdział 10. Rodzina umiarkowanie paleolityczna .....                                         | 235 |
| Podsumowanie .....                                                                            | 247 |
| Informacje praktyczne .....                                                                   | 249 |
| Bibliografia .....                                                                            | 252 |
| Indeks potraw .....                                                                           | 253 |
| Podziękowania .....                                                                           | 257 |