

Agnieszka Biernat

ZDROWIEJ JESZ – ZDROWIEJESZ!

700 przepisów kuchni wegańskiej

Wydanie I, Opole 2002
Wydawnictwo "Viva!POL"

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Dlaczego wegetarianizm?	7
2. Naturalne witaminy i składniki mineralne	12
3. Leczenie warzywami, owocami, zbożem	27
4. Substytuty żelatyny, mleka, jajek i cukru	49
5. Praktyczne wskazówki w kuchni	63
6. Pierwsze kroki weganina	75
7. 700 przepisów kuchni wegańskiej	84
a) Zupy	84
b) Dania główne	111
c) Sałatki i surówki	178
d) Majonezy, sosy, śmietany	203
e) Prowiant na podróż, piknik i nie tylko	211
f) Pieczywo	226
g) Masła, sery, pasty, pasztety	231
h) Przekąski	247
i) Desery	268
j) Wypieki	282
k) Napoje	294
8. Produkty pochodzenia zwierzęcego	307
Bibliografia	310
Słowniczek	315
Spis potraw	318