



ELŻBIETA ZIELIŃSKA

DWA ŁYKI MAKROBIOTYKI

WYDANIE I
DZIEŃBARKA SPÓŁKA WYDAWNICZA
"OMNIBUS", 1991, ISBN 83-85073-02-9

Wydanie II (poprawione)
STOWARZYSZENIE EDUKACJI EKOLOGICZNEJ
"BIOŚMIAŁY ŻYCIE"

22-619 WROCLAW ul. Jasnolowska 39/23
31-001 Kraków

Ks. 10-71-21 14 12

Grat.

Usługi Poligraficzne W-wa ul. Wandy 34 (0-71) 61 02 78

10-71-21 14 12

Spis treści:

Od autorki	4
Dlaczego makrobiotyka?	7
Podstawowe zasady makrobiotyki	12
Biologiczne warunki naszej egzystencji	16
Produkty w diecie makrobiotycznej	27
Zawartość składników odżywczych w diecie makrobiotycznej	56
Tabele	60
Przejsięcie na dietę makrobiotyczną	81
Przepisy	111
Bibliografia	138