

Spis treści

Przedmowa (Jogin Amrit Desai)	9
Wprowadzenie (dr David Frawley)	11

I. Wiadomości ogólne

Historia ajurwedy	15
Pożywienie z perspektywy ajurwedy	20
Odkrywanie natury ciała i jego budowy (konstytucji)	25
Odkryj swoją budowę ciała	26
Właściwości i potrzeby żywieniowe każdej konstytucji	31
Co zaburza twoją konstytucję?	42
Ajurwedyjskie odżywianie: smak	44
Trawienie	52
Przygotowanie potraw i łączenie pokarmów	56
Równoważenie agni	57
Narządy trawienne	58
Czakry i zmiany diety	62
Stosowanie diety w zależności od pór roku	70
Czas zacząć gotować!	74
Prosty sposób planowania zrównoważonych posiłków	79
Trójdoszowe menu	82
Menu dla wata	85
Menu dla pitta	90
Menu dla kapha	94

II. Przepisy

Dania główne	99
Kiczadi	153
Zboża	167
Warzywa	191
Owoce	223
Zupy	237

Salatki	253
Dodatki	271
Przekąski	285
Desery	295
Napoje	319
Śniadania	345
Dodatek	
Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi	363
Przewodnik po żywieniu dla podstawowych typów konstytucji	368
Podstawowe informacje na temat składników odżywczych	382
Słownik terminów	387
Nazwy produktów (język łaciński, polski, sanskryt i hindi)	397
Bibliografia	409
Indeks	412
O autorkach	425