

Spis treści

Wstęp	9
Co to jest makrobiotyka?	13
Sposób na życie	13
Zdrowa dieta	14
Jin i jang	17
Dwie przeciwstawne siły, które się uzupełniają	17
Jin i jang w naszym życiu	19
Pokarm dla ciała i duszy	22
Zbilansowana dieta	24
Prekursorzy makrobiotyki	27
Wstęp do historii makrobiotyki	27
George Ohsawa	28
Michio Kushi	31
Ogólne prawdy i zasady makrobiotyki	31
Żywienie makrobiotyczne	41
Zdrowe, naturalne i zbilansowane	41
Dieta makrobiotyczna	42
Produkty jin i jang	45
Płyny i makrobiotyka	47
Zalety i wady diety makrobiotycznej	49
Składniki odżywcze	51
Zastępowanie lub uzupełnianie produktów	53

Diety makrobiotyczne	54
Makrobiotyczna dieta numer 7 (dieta szokowa)	58
Diety sezonowe	59
Produkty makrobiotyczne	63
Kryteria wyboru	63
Klasyfikacja produktów, ich jin i jang	64
Zboża	69
Rośliny strączkowe	79
Warzywa	86
Algi (wodorosty)	89
Kielki	97
Pikle (marynaty)	99
Białko zwierzęce	101
Białko roślinne	102
Przyprawy	102
Słodzenie	110
Napoje: herbaty i napary	111
Owoce	119
Pokarmy niezalecane	120
Kuchnia makrobiotyczna	127
Pokarmy kompletne	127
Przygotowanie składników	129
Przyrządzanie pokarmów	131
Przyrządzanie zbóż	133
Przyrządzanie warzyw	141
Sprzęt kuchenny	145
Kolejność spożywania posiłków	148
Przepisy makrobiotyczne	151
Zboża	153
Makarony	161
Zupy	162