

Spis treści

1	Grudzień 2009	7
2	Styczeń – wszystko bio	26
3	Więzy rodzinne	54
4	Luty – wciąż bio	66
5	Gdy empatia zamienia się we współczucie	87
6	Marzec – dieta wegetariańska	98
7	Kwiecień – fazy wegetariańskiej ciąg dalszy	121
8	Maj – wegański	139
9	Czerwiec – bardziej wegański	160
10	Kwestia mleczna	184
11	Lipiec – jeszcze bardziej wegański	197
12	Sierpień – bardziej wegańsko się nie da	218
13	Wrzesień – dieta frutariańska	252
14	We are the Champions	278
15	Październik – po frutariańsku	288
16	Listopad – co dalej?	308
	Bibliografia	319
	Posłowie	325