



SPIIS TREŚCI

Wstęp ➔ 4

Czym jest weganizm? 5 • Wpływ diety roślinnej na zdrowie 5 • Czy dieta wegańska jest kosztowna? 6 • W spiżarni weganina 7
Sprzęt przydatny weganinowi 14

Sycące śniadania ➔ 15

Przystawki i przekąski ➔ 40

Do chleba ➔ 60

Zupy ➔ 77

Dania główne na słodko ➔ 95

Dania główne wytrawne ➔ 111

Zdrowe desery ➔ 132

Salatki ➔ 147

Ciasta i ciasteczka ➔ 167

Indeks potraw ➔ 190

Indeks składników głównych ➔ 191

