

Post Daniela

z uzdrawiającą dietą
warzywno-owocową
dr Ewy Dąbrowskiej

Spis treści

Wstęp	
Ku harmonii ciała i ducha – dr Ewa Dąbrowska	9
Wprowadzenie	13
Post Daniela. Co trzeba o nim wiedzieć	17
Kto może podjąć post Daniela	19
Co jeść, czego nie jeść	22
Soki	28
Wersje eliminacyjne diety warzywno-owocowej	32
Jak długo pościć	33
Przebieg postu Daniela – czego się spodziewać	34
Zanim zaczniesz	39
14 dni dla ciała	43
Przepisy podstawowe	47
Menu 14-dniowe	51
Jak urozmaicić dietę. Kilka dodatkowych przepisów	94
Koktajle i soki	94
Surówki i sałatki	96
Dipy	98
Sosy	101
Gotowane warzywa	102
Zupy	106
Co dalej?	109
14 dni dla ducha – ks. Łukasz Piórkowski	115
Uzdrowieni postem Daniela. Historie i świadectwa	167
Zakończenie	169
Podziękowania	171
Indeks potraw	172
Bibliografia	174