

BEATA ANNA DĄBROWSKA

dieta
warzywno-owocowa
dr Ewy Dąbrowskiej®
przepisy

WPROWADZENIE
DR EWA DĄBROWSKA

WYDAWNICTWO WAM

Spis treści

Od Autorki	7
Wprowadzenie	11
O diecie warzywno-owocowej	23
Lista zakupów na pierwsze dni diety	43
Szybkie wskazówki	44
Na surowo	47
Surówki	48
Soki, koktajle, herbatki	78
Kiszonki	87
Kiełki	107
Dania gotowane	111
Zioła i przyprawy	147
Przekąski i dodatki	161
Menu na 10 dni	173
Menu z modyfikacjami	187
O wartości pożywienia	194
Bibliografia	197
Potrawy, które znajdziesz w książce	198
Produkty wykorzystane w przepisach	201
Podziękowania	204