

Содержание

Введение	7
· Что есть.....	16
· Когда есть.....	28
· Практические факты и часто задаваемые вопросы о голодании.....	33

Рецепты	43
· Запасы.....	45
· Завтрак.....	51
· Питательные салаты.....	69
· Овощи.....	87
· Птица: курица, утка, индейка.....	107
· Рыба и морепродукты.....	123
· Мясо: говядина, баранина и свинина.....	145
· Закуски и перекусы.....	167
· Бульоны и другие напитки.....	185

Приложение	
· Планы голодания.....	197
· Благодарности.....	201
· Алфавитный указатель.....	202