

содержание



ВВЕДЕНИЕ

VIII

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ИТАК, ПРИСТУПИМ

ГЛАВА 1

Почему цельная растительная диета?

1

ГЛАВА 2

Список покупок и образец меню

27

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: РЕЦЕПТЫ

ГЛАВА 3

Завтраки

39

ГЛАВА 4

Супы, салаты и гарниры

51

ГЛАВА 5

Основные блюда

71

ГЛАВА 6

Смузи и напитки

97

ГЛАВА 7

Снеки и десерты

111

ГЛАВА 8

Соусы, заправки и дипы

123

«Грязная дюжина» и «Чистые пятнадцать» 135

Ресурсы 136 / Ссылки 137 / Указатель 145