

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## ВВЕДЕНИЕ 9

### Часть первая. Что такое «Парадокс растений»? 15

#### Глава первая. ЛЕКТИНЫ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 17

Человеческая эволюция не успевает 22

Семь смертоносных разрушителей 25

Лектины и аутоиммунные заболевания 30

Как лектины вызывают лишний вес 33

Возвращение к хорошему здоровью 35

#### Глава вторая. «И ЧТО ЖЕ МНЕ МОЖНО ЕСТЬ?» 37

«Да, пожалуйста»: продукты, в которых мало лектинов 39

Мясо на 100-процентном травяном откорме 48

«Нет, ни в коем случае»: продукты, в которых много лектинов 53

Скажите «Да, пожалуйста» этим полезным продуктам 57

Список «Нет, ни в коем случае»:  
продукты, содержащие лектины 59

«Ну, может быть»: продукты,  
содержание лектинов в которых можно уменьшить при готовке 60

Здоровая пища, которая на самом деле не здоровая 64

Правда о животном белке 65

Периодическое голодание 66

Примеры завтраков, обедов и ужинов 67

Глава третья. ПРОГРАММА «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ» 71

Четыре правила 72

Примечание для вегетарианцев и веганов 87

Программа «Парадокс растений» на всю жизнь:  
новая пищевая пирамида 90

Глава четвертая. КУХНЯ «ПАРАДОКСА РАСТЕНИЙ» 97

Припасы для программы «Парадокс растений» 99

Кухонные приборы 112

## Часть вторая. Рецепты 119

Глава пятая. ЗАКУСКИ 121

Глава шестая. ЗАВТРАКИ 145

Глава седьмая. СУПЫ И ПОХЛЕБКИ 173

Глава восьмая. ЛАПША И БОУЛЫ 195

Глава девятая. ГЛАВНЫЕ БЛЮДА 215

Глава десятая. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ 247

Глава одиннадцатая. СЛАДОСТИ 273

Глава двенадцатая. НАПИТКИ 301

Глава тринадцатая. СОУСЫ И ЗАПРАВКИ 313

РЕСУРСЫ 327

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В СЕТИ 328

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ 328

БЛАГОДАРНОСТИ 333

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 337

ОБ АВТОРЕ 340

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ 341

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 345