

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
ЧАСТЬ I. Растительный мир	13
Польза для здоровья	15
Растительная диета	17
Заболевания, связанные с питанием	24
Польза для животных	45
Польза для окружающей среды	51
ЧАСТЬ II. Образ питания	57
Как читать состав продуктов	59
Ваше руководство по растительному питанию	66
Как облегчить переход на новый рацион	73
ЧАСТЬ III. Рецепты	79
Завтрак	81
Смузи и растительное молоко	85
Закуски	89
Супы	107
Салаты и заправки	127
Соусы и легкие перекусы	147
Вторые блюда	149
Гарниры и закуски	183
Десерты	207
Таблица перевода мер и весов	225
Краткая справка по продуктам для русскоязычных читателей	226
Книжная полка	232
Благодарности	233
Об авторах рецептов	235