

# Turiny

Ižanga	6
Programos poveikis organizmui	8
Mitybos programą išbandžiusių atsiliepimai	10
Refliuksas	12
Rekomenduoju savo sudarytą „14 dienų detox mitybos programą“	16
Limfa - varomoji organizmo šluota	22
Peršalimas. Celiakija	26
Sveika mityba - visagalis ginklas	28
Redžiuvelakas	32
Kuo praturtinti mitybą?	36
Valgomi laukiniai augalai	40
Kodėl reikia mirkyti riešutus?	42
Augalinis pienas	48
Vandens gėrimo taisyklės	52
Kasdienė rutina - tiesiausias kelias į subalansuotą gyvenimą	57
Žaliųjų kokteilių nauda	60
Mitybos programos nurodymai	65
R E C E P T A I	
Pusryčiai	76
Pietūs	114
Vakarienė	162
Duonelių receptai	210
Kuo ypatingi mano desertai?	224