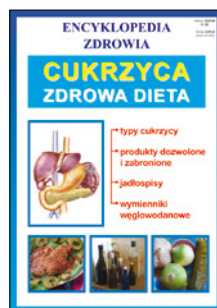
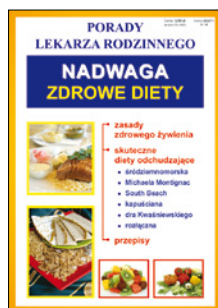
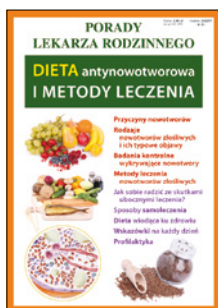
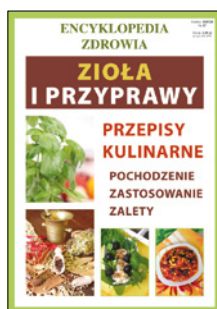


# Spis treści

Wstęp.....	1	Brokuł.....	9
Zdrowe odżywianie – wskazówki na co dzień.....	1	Burak czerwony.....	10
Jak wzmocnić odporność organizmu? .....	2	Cebula.....	13
Jaka żywność może osłabiać organizm? .....	3	Chrzan.....	15
Dlaczego warto jeść warzywa? .....	4	Czosnek.....	16
Jak przygotowywać dania z warzyw?.....	5	Fasola.....	19
Terapia sokami ze świeżych warzyw.....	6	Kapusta.....	22
Warzywa.....	8	Karczoch.....	24
		Marchew.....	25
		Papryka.....	27
		Pietruszka.....	30
		Rzodkiew czarna.....	31

## Polecamy



**Wydawnictwo Literat**  
ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel.: 56 6539540  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl  
[www.księgarnia-najtaniej.pl](http://www.księgarnia-najtaniej.pl)

**Opracowanie:** Anna Kubanowska  
**Konsultacje:** lek. Jolanta Piekarczyk  
**Zdjęcia:** Marek Mrozowicz,  
Mateusz Patalon, Anna Smaza  
**Skład komputerowy, projekt okładki:**  
Dariusz Stompor

**Copyright © by Literat**  
**ISBN 978-83-7898-438-2**