

COPYRIGHT ©
Edipresse Polska SA
Warszawa 2017

REDAKTOR NACZELNA:
Urszula Zubczyńska

DYREKTOR ARTYSTYCZNA:
Katarzyna Pszczoła

REDAKCJA:
Marzena Bartoszek, Magdalena
Chomicka, Jowita Hakobert,
Renata Materlińska

PROJEKT GRAFICZNY:
Maciej Moszyński

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Agata Baranowska

REDAKTOR TECHNICZNY:
Robert Bielski

FOTOEDYCJA:
Kamila Mejrán

REKLAMA:
Anna Smolińska

ZDJĘCIA NA OKŁADCE:
Shutterstock

DRUK: Quad/Graphics Europe
Sp. z o. o.

WYDAWCA:
Edipresse Polska SA
00-480 Warszawa,
ul. Wiejska 19

ISBN 978-83-7945-919-3

Spis treści

- 4 Miód i jego rodzina
- 8 Ciecierzycza, egzotyczna siostra fasoli
- 12 Graj w pomidora!
- 16 Dynia na zdrowie!
- 20 Awokado, owoc inny niż wszystkie
- 24 Aronia, niepozorne cudo
- 28 Wszystkie barwy soczewicy
- 32 Chili jak wulkan gorące
- 36 Jagody goji, azjatycki klejnot
- 40 Burak, lek w kuchni
- 44 Cytrusy, bomba witamin
- 48 Oliwki, zielony i czarny eliksir miłości
- 52 Mąka: odpocznij od pszenicy
- 58 Jaglana, królowa polskich kasz
- 62 Orzechy, migdały dla dużych i małych
- 66 Amarantus, ziarna pełne mocy
- 70 Ksylitol, słodki prawie jak cukier
- 76 Czekolada, lek na całe zło
- 80 Zielony jęczmień, młodość z natury
- 84 Len, siła łagodności
- 88 Mleka roślinne, nie tylko dla wegan
- 92 Granat wzmacnia i leczy
- 96 Spirulina, niezwykła alga

