

TURINYS

ALYVUOGIŲ ALIEJAUS GALIA	5
Alyvuogių aliejus ir polifenoliai	6
Alyvuogių aliejaus gamyba.....	7
Alyvuogių aliejaus rūšys.....	9
Alyvmedis ir alyvuogių aliejus liaudies medicinoje	10
<i>Aukštinės paslaptys, kurias verta išsiminti</i>	11
ISTORINIS ALYVUOGIŲ ALIEJAUS KELIAS.....	13
Alyvuogių aliejus: nuo viduramžių iki mūsų dienų	16
<i>Aukštinės paslaptys, kurias verta išsiminti</i>	17
KOKIE TIE STEBUKLINGI ALYVUOGIŲ ALIEJAUS KOMPONENTAI?.....	19
Ko iš tikrųjų yra 100 g alyvuogių aliejaus.....	19
Kokybė – svarbiausia	20
Šeši sveikatai itin naudingi alyvuogių aliejaus komponentai	21
Kiti alyvuogių aliejaus komponentai.....	24
<i>Aukštinės paslaptys, kurias verta išsiminti</i>	24

KODĖL ALYVUOGIŲ ALIEJUS TOKS SVEIKAS?	26
Septynios gydomosios alyvuogių aliejaus savybės.....	26
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	31
ELIKSYRAS ŠIRDŽIAI	33
„Geri“ riebalai.....	33
Alyvuogių aliejus ir kraujospūdis	35
Alyvuogių aliejus ir cholesterolis.....	36
Alyvuogių aliejus ir cukraus kiekis kraujyje.....	37
Dar apie riebalus	38
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	39
STEBUKLINGAS MAISTAS NUO SENĖJIMO.....	41
Ką reiškia laikytis Viduržemio jūros mitybos režimo.....	41
Ar alyvuogių aliejus gali pasukti laiką atgal?	43
Kaip alyvuogių aliejus nugali senėjimą....	45
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	49
VAISTAS JŪSŲ VIRTUVĖJE	51
29 atvejai, kai alyvuogių aliejus gali būti nuostabus vaistas.....	51
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	69

ALYVUOGIŲ ALIEJUS NAMŲ ŪKYJE...	71
Alyvuogių aliejus – grožio puoselėtojas...	76
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	80
ALYVUOGIŲ ALIEJAUS DIETA.....	81
Transriebalai.....	83
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	86
ALYVUOGIŲ ALIEJUS – NE KIEKVIENAM	88
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti</i>	91
KITI SVEIKATAI NAUDINGI ALIEJAI... 93	
Kiti maisto gaminimui tinkantys ir sveikatai naudingi aliejai	97
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	99
ALYVUOGIŲ ALIEJAUS IR ACTO DRAUGYSTĖ.....	101
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	104
MALONUMAS GAMINTI MAISTĄ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	105
Populiariausi aliejai	105
Kada koks alyvuogių aliejus labiausiai tinka	107
<i>Auksinės paslaptys, kurias verta įsiminti....</i>	110

PATIEKALAI SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI: SVEIKA IR SKANU	112
Pusryčiai	112
Mišrainės ir salotos	115
Daržovių ir vegetariški valgiai	120
Makaronų patiekalai	129
Paukštiena ir žuvis	134