

Daftar Isi

Misi dari buku ini

Daftar Isi

Asal mulanya makanan dan minuman

Sebab-sebab penyakit

Apakah yang harus diketahui oleh setiap orang?

Meringkaskan sebab-sebab dari semua penyakit

Pelajaran-pelajaran dari mesin masa kini

Pelajaran-pelajaran dari alam

Sejenak memikirkan makanan daripada memikirkan obat

Sejenak memikirkan obat-obatan daripada makanan

Apakah yang harus diketahui oleh seseorang pemakan daging ?

Apakah yang harus diketahui oleh seseorang yang bertarak ?

Kelompok 1 – Delapan puluh persen dari menu

Kelompok 2 – Duapuluh persen dari menu

Kelompok 3 – Pembunuh bagi semua makanan

Menu musim summer (panas) dan musim winter (dingin)

Kombinasi-kombinasi makanan

Makanan mentah

Menggunakan akal sehat

Cara hidup yang maju dan diterangi

Makan berlebihan

Makan diantara jam makan

Kebiasaan-kebiasaan yang benar, kebersihan dan olahraga mendatangkan kesehatan yang baik

Lingkungan-lingkungan yang menyenangkan

Kehidupan kota

Bekerja dan beristirahat sepanjang tahun

Pemakaian obat-obat pencuci perut

Air di Eden

Apakah yang anda ketahui tentang tidur ?

Apakah yang harus diketahui oleh seseorang Kristen ?

Iman penting bagi keselamatan yang baik

Pencobaan laboratorium dan pendapat dari ahli gizi

Air dan gunanya

Fungsi makanan

Kalori-kalori

Mineral-mineral

Zat asam (Oksigen) dan fungsinya

Lemak

Protein-protein

Vitamin-vitamin

Makanan-makanan asam dan alkali

Makanan-makanan pembentuk Alkali

Makanan-makanan pembentuk Asam

Lebih baik mengikuti semua Hukum Allah

Makanan dan masakan

Larangan dan anjuran-anjuran khusus
Tidak perlu tetap lapar dan tak berdaya

Resep Masakan

1. Salada Kubis Lobak
2. Salada Wortel
3. Penhias Salada protein
4. Sup sayuran yang lengkap
5. B – Plex
6. Potongan-potongan kecil Gluten bergizi
7. Kue Pastel dari sayur-sayuran
8. Lombok besar Isian
9. Pilaf Turki yang dipermodern
10. Makanan sayuran dalam satu belanga
11. Kerupuk kacang Okra
12. Sayuran berkuah dan remukan roti
13. Sayuran panggang yang keras
14. Roti gandum murni
15. Roti jagung yang empuk/ringan
16. Serpihan gandum
17. Kue gulung manis
18. Kue Bolu sederhana