



Trend zvaný SMOOTHIE	7
Bylinky a zelenina	7
Míchaná zeleň	9
Neuvěřitelná síla zelených rostlin	12
Chlorofyl	14
Miniaturní elektrárna	18
Zelená revoluce	20
Nová pyramida výživy	22
Plané rostliny podporují náš vnitřní řád	24
Výroba smoothie	27
Žvýkání je důležité	29
Mixér	31
Nůž	32
Voda nebo jiné tekutiny	32
Jedlé zelené listy	33
Vylepšovače chuti	33
Ořechy	34
Další přísady	34

Smoothie



37

Smoothie z borůvek	37
Smoothie z broskví, hvozdíku a slézu	39
Smoothie z brutnáku a hrušek	41
Smoothie z celíku a paprik	43
Smoothie z cuket a kukuřice	45
Smoothie z čechřice s bobulemi	47
Smoothie z červeného zelí	49
Smoothie z česnáčku	51
Smoothie z čínské zelnice	53
Smoothie z denivky a jahod	55
Smoothie z fenyklu	57
Smoothie z jahod, omanu a meduňky	59
Smoothie z kedlubny a pampelišek	61
Smoothie z kopřiv	63
Smoothie z kozlíčku polníčku	65

69



85



Smoothie z květáku a jablek	67
Smoothie z kyselého zelí	69
Smoothie z listového salátu s levandulovými květy	71
Smoothie z listů bobulovin	73
Smoothie z lopuchu a broskví	75
Smoothie z malin a růží	77
Smoothie z meruněk a levandule	79
Smoothie z měsíčku a broskví	81
Smoothie z mrkve	83
Smoothie z nektarinek a turanky	85
Smoothie z ostružin a čekanky	87
Smoothie z póru	89
Smoothie z ptačince	91
Smoothie z pupalky a melounu	93
Smoothie z rajčat a bazalky	95
Smoothie z rukoly	97
Smoothie z řebříčku a bylinek	99
Smoothie z řebříčku a ostružin	101
Smoothie z ředkviček a slunečnice	103
Smoothie z řepíku s meruňkami	105
Smoothie z řeřichy a borůvek	107
Smoothie z třešní a proskurníku	109
Smoothie z výhonků	111
Smoothie ze salátu s malinami	113
Smoothie ze salátu s nektarinkami a mydlicí	115
Smoothie ze svízele a citronu	117
Smoothie ze špenátu	119
Smoothie ze švestek	121

Životně důležité látky od A do Z	122
Cenné druhy zeleniny a ovoce	124
Dospělý člověk potřebuje denně průměrně:	135
Co se na smoothie nehodí	136
Jedlé plané rostliny a zelenina od A do Z	138