

Obsah

Předmluva

Převratné zelené koktejly	7
---------------------------------	---

První část

Rozpoutaná léčivá síla zelených potravin	9
1. Zelený zázrak	9
2. Listová zelenina, podstatná součást výživy člověka	12
3. První zelený koktejl	20
4. Proč je důležité zeleninu v koktejlech střídat	25
5. Mixování a odšťavování	32
6. Zelené koktejly v otázkách a odpovědích	36
7. Zelené koktejly pro děti	43
8. Zelené koktejly pro domácí zvířata	46
9. Kombinace potravin v zelených koktejlech	49
10. Pokyny pro optimální konzumaci zelených koktejlů	52

Druhá část

Recepty	55
Rady a tipy na přípravu koktejlů	55
Zelené koktejly pro začátečníky	59
Superzelené koktejly	70
Pikantní zelené koktejly a polévky	76
Zelené koktejly pro podnikavé duše	87
Zelené pudinky	94
Zelené koktejly pro děti	102
Zelené koktejly pro domácí zvířata	108
Zelené koktejly v péči o tělo	110

Doslov	111
Převratné zelené koktejly celosvětově	111
Dodatek 1	114
Úžasně zhubnutí: kazuistika	114
Dodatek 2	123
Clent Manich: Žít ze zelených koktejlů	123
Dodatek 3	132
Jak jsme se dostali k syrové stravě	132
Rejstřík	141
Poděkování	157