
TEORIE

Superfit se superpotravinami... 5

ZDRAVĚ JÍST – JAK SNADNÉ! 7

Co jsou superpotraviny? 8

Hledání optimálních potravin 9

EXTRA: Superpotraviny –
co umějí 10

Jsi to, co jíš 12

Základem je zdravá strava 13

EXTRA: Superpotravina müsli 14

Přirozená krása a zdraví 15

Superpotraviny
ve všedním dni 16

Superfoods to go 17

EXTRA: Zelená smoothies –
plná síla chlorofylu 18

PRAXE

**25 ÚČINNÝCH
SUPERPOTRAVIN** 21

Vybrané superpotraviny 22

Bobule acai 23

Řasy 26

EXTRA: Interview k řasám 28

Aronie 30

Avokádo 32

Včelí produkty 36

Borůvky 40

Semínka chia 43

Zemní mandle 47

Obilné trávy 49

EXTRA: Interview k obilné travě 51

Bobule goji 53

Granátové jablko 57

Zelená zelenina 60





Konopná semena	65
EXTRA: Výtečné salátové omáčky	68
Zázvor	70
Kakao	74
Kokosový ořech	78
Lněná semínka	82
EXTRA: Domácí superpotraviny	86
Maca	87
Moringa	91
Physalis	94
Quinoa	97
Klíčky	101
Vlašský ořech	104

Divoké byliny	107
EXTRA: Divoké byliny ze zahrady	109
EXTRA: Interview k divokým bylinám	110
Skořice	112
Co k tomu ještě patří	116
Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	124

