

obsah

PROČ SMOOTHIES
A OVOCNÉ ŠTÁVY / 5

O SMOOTHIES
A ŠTÁVÁCH / 9

JAK ODŠTAVŇOVAT / 15

SMOOTHIES / 17

Zelená - - - - - 17

Zelené lahodné - - - - - 21

S meduňkou - - - - - 21

MEDUŇKA / 21

Ředkvičkové - - - - - 23

Celerovo-ředkvičkové - - - - 23

ŘEDKVIČKY / 23

Se zeleným ječmenem - - - - 25

ZELENÝ JEČMEN / 25

Banánové s kadeřávkem - - - 27

Mrkvovo-jablečné
s kadeřávkem - - - - - 27

KADEŘÁVEK / 27

Semínkové - - - - - 29

Skořicové - - - - - 29

Zelené s jahodami, chia
a zázvorem - - - - - 29

RAKYTNÍK / 29

Špenátové s ananasem - - - 31

Špenátové s mandlovým
mlékem - - - - - 31

ŠPENÁT / 31

Brokolicovo-špenátové - - - 33

Brokolicové s polníčkem
a paprikou - - - - - 33

BROKOLICE / 33

Banán, jablko, ananas - - - 35

Draslíková bomba č. 1 - - - 35

PETRŽEL / 35

Draslíková bomba č. 2 - - - 37

Květákovo-pomerančové - - - 37

GRAPEFRUIT / 37

Ananasové zelené - - - - - 39

S goji a chia semínky - - - - 39

GOJI (kustovnice) / 39

Fenyklové - - - - - 41

S řasou a kustovnicí - - - - 41

FENYKL / 41

Sójové smoothie - - - - - 43

Fit smoothie - - - - - 43

SÓJA / 43

Zelené s chia
a koriandrem - - - - - 45

Pro snížení cholesterolu - - - 45

KIWI / 45

Špenátové s hruškou - - - - 47

Třešňové nebo višňové
se špenátem - - - - - 47

TŘEŠŇĚ / 47

Kadeřávkové s kokosem
a broskví - - - - - 49

Pro rychlé trávení - - - - - 49

ŠVESTKY / 49

Rajčatové - - - - - 51

Hubnoucí - - - - - 51

RAJČE / 51

Podzimní - - - - - 53

Mrkvové - - - - - 53

MRKEV / 53

Banánovo-zázvorové - - - - 55

Vápníková bomba č. 1 - - - 55

Vápníková bomba č. 2 - - - 55

MERUŇKY / 55

S guavou s rajčaty - - - - - 57

Guava se zázvorem - - - - 57

GUAVA / 57

Smoothie z camu camu - - - 59

Z pomerančem	
a camu camu - - - - -	59
CAMU CAMU / 61	
Jablečné s kiwi a kopřivou - -	61
Exotické s kopřivou - - - - -	61
KOPŘIVA / 61	
Mražené	
malinovo-jahodové - - - - -	63
Malinové s kiwi a jablky - - -	63
MALINY / 63	
Zahradní - - - - -	65
S aronií a jahodami - - - - -	65
ARONIE / 65	
Liči s láhevnikem - - - - -	67
Exotické s láhevnikem - - - - -	67
LÁHEVNÍK (graviola) / 67	
Banánové - - - - -	69
Banánovo-ječmenné - - - - -	69
BANÁN / 69	
Mangové s mandlovým	
mlékem - - - - -	71
Mangové s pomerančem - - -	71
MANGO / 71	
Avokádové - - - - -	73
Avokádové s jahodami - - - -	73
AVOKÁDO / 73	
Dvoubarevná	
smoothies č. 1 - - - - -	75
Dvoubarevná	
smoothies č. 2 - - - - -	75
Angreštové zahradní - - - - -	77
Angreštové bílé - - - - -	77
ANGREŠT / 77	
Ananasové piñacolada - - -	79
Hroznové - - - - -	79
HROZNOVÉ VÍNO / 79	
Banánové s kořením - - - - -	81
Pro posílení organismu - - -	81
SPIRULINA / 81	
Jahodové s jogurtem - - - -	83
Jahodovo-malinové s camu	
camu a mandlovým mlékem -	83
JAHODY / 83	

Ananasovo-jogurtové	
s kapustou - - - - -	85
Banánové s kapustou	
a kokosovým mlékem - - - -	85
KAPUSTA / 85	
Mangové s kokosovým	
mlékem - - - - -	87
Mangové s mátou - - - - -	87
Mangové s vanilkou - - - - -	87
KOKOS / 87	
Burákové - - - - -	89
Limetkové - - - - -	89
LIMETKA / 89	
Broskvové s jahodami	
a jogurtem - - - - -	91
Reveňové s mátou	
a jahodami - - - - -	91
REVEŇ (rebarbora) / 91	
Dýňové s jogurtem - - - - -	93
Banánové s jogurtem, kaki	
a zázvorem - - - - -	93
Jogurtové s kaki - - - - -	93
KAKI / 93	
Borůvkové s jogurtem - - - -	95
Lesní	
brusinkovo-borůvkové - - - -	95
BORŮVKY / 95	
ŠTÁVY / 97	
Zelená se špenátem - - - - -	97
Zelená s jablkem - - - - -	97
Zelená šťáva se zázvorem - -	99
Kiwi - - - - -	99
ZÁZVOR / 99	
Okurková s koprem - - - - -	101
Pampelišková - - - - -	101
OKURKY / 101	
Papriková s ananasem - - -	103
Papriková s mrkví - - - - -	103
PAPRIKA / 103	
JACKFRUIT / 103	
Karotková (mrkvová)	
základní - - - - -	105

Mrkvová s mandarinkou
a jablkem - - - - - 105
MRKEV (karotka) / 105
MANDARINKA / 105
Z červené řepy základní - - 107
Železitá šťáva na podporu
tvorby hemoglobinu - - - - 107
Na očistu těla - - - - - 107
ČERVENÁ ŘEPA / 107
Celerová detoxikační - - - 109
Celerová s karotkou - - - - 109
CELER / 109
Hrušková s jablky a řepou - 111
Hrušková se zázvorem - - - 111
HRUŠKA / 111
Ananasová zásaditá - - - - 113
Exotická vitaminová
bomba - - - - - 113
Mrkvová s jablky - - - - - 113
ANANAS / 113
Dýňová - - - - - 115
Dýňová s citronem
a pomerančem - - - - - 115
Z kaki - - - - - 115
DÝŇĚ / 115
Ze žlutého melounu - - - - 117
Ze slupky vodního
melounu - - - - - 117
MELOUN / 117
Z tamarilla a ananasu - - - 119
Tamarillo s broskví - - - - 119
TAMARILLO
(rajčenka řepová,
francouzské rajče) / 119

Broskvová s jablkem - - - - 121
Broskvová s mrkví
a pomerančem - - - - - 121
BROSKVE / 121
CITRON / 122
PAMPELIŠKA
(listy, květy, kořen) / 122
KOPR / 123
DATLE / 123
AGÁVOVÝ SIRUP / 123
OBILNÝ SLAD / 124

