

OBSAH



Čerstvě připravenou ovocnou nebo zeleninovou šťávou snadno a rychle získáme denní dávku potřebných vitamínů a minerálů.

K obrázku na straně 2: „An apple a day keeps the doctor away,“ říká jedno staré anglické přísloví. – A jak je vidět, jablíčka plná vitamínů přinášejí i dobrou náladu.

Zdravý život s vitaminy a minerály	5
Přirozeně jíst – lépe žít	7
Denně nová energie z výživy	10
Vitaminům na stopě	16
Rady a nápady pro zachování vitamínů	24
Pěstování výhonků a klíčků	26

Recepty

Ranní dávka energie	28
K přesnídávatce vitaminy	58
Zdraví a požitek v pravé poledne	86
Zdravé sladkosti na odpoledne	116
Odlehčené večere	148
Vitaminy od A do K	178
Minerální látky – hromadné a stopové prvky	182
Seznam zkratk	186
Seznam předpisů podle skupin	186
Abecední seznam předpisů	188