

obsah

NA ÚVOD / 5

ZELENÉ SMOOTHIE / 6

OVOCNÉ ŠTÁVY / 14

ROSTLINNÁ MLÉKA / 16

ROSTLINNÁ MLÉKA / 19

Mléko z vlašských ořechů - - 19

Sezamové - - - - - 19

Lískooříškové - - - - - 21

Konopné - - - - - 21

Kokosové - - - - - 23

Makové - - - - - 23

Mandlové - - - - - 25

Kešu - - - - - 25

SMOOTHIE / 27

Ranní energie - - - - - 27

Pro dobré ráno - - - - - 27

LNĚNÉ SEMÍNKO / 27

S mangoldem - - - - - 29

Ovocné s petrželkou - - - - 29

MANGOLD / 29

Špenátovo-okurkové - - - - 31

Okurkové s kokosovou
vodou - - - - - 31

OKURKY / 31

Posila pro celý den - - - - 33

S ječmenem - - - - - 33

LÍSKOVÉ OŘÍŠKY / 33

Banánové posilující - - - - 35

S kešu máslem - - - - - 35

KEŠU / 35

Zelné jarní - - - - - 37

Zelné podzimní - - - - - 37

ZELÍ BÍLÉ / 37

Z červeného zelí - - - - - 39

Fialové, ale přitom zelené

smoothie - - - - - 39

ČERVENÉ ZELÍ / 39

Dvoubarevné - - - - - 41

KONOPNÉ SEMÍNKO / 41

Jarní s bršlicí - - - - - 43

Superzelené jarní - - - - - 43

BRŠLICE – KOZÍ NOHA / 43

Jarní - - - - - 45

Zelené jahodové jarní - - - - 45

CHIA / 45

Zelené se sezamem a chia - - 47

Čisticí supersmoothie - - - - 47

ENDIVIE (ŠTĚRBÁK) / 47

Švestkové smoothie s macou - 49

Švestkové smoothie

s banánem - - - - - 49

MACA PERUÁNSKÁ / 49

Brusinkové s banánem - - - 51

Červeno-zelené smoothie - - 51

Čisticí - - - - - 51

BRUSINKY / 51

Rybízové smoothie - - - - - 53

Rybízové smothie s jahodami
a banánem - - - - - 53

RYBÍZ ČERVENÝ A BÍLÝ / 53

Fenyklové s polníčkem - - - 55

Polníčkové s vůní máty - - - 55

POLNÍČEK / 55

Rajčatové s rostlinným

jogurtem a bazalkou - - - - 57

Pálivé zeleninové smoothie - 57

BAZALKA / 57

Voňavé smoothie - - - - - 59

Voňavé s kořenem nebo listy
čechřice - - - - - 59

ČECHŘICE / 59

Ze zeleného čaje, salátu a ovoce - - - - -	61
Kokosové se salátem - - - -	61
HLÁVKOVÝ SALÁT / 61	
Špenátové s borůvkami a čekankou - - - - -	63
Mangoldo-čekankové s chia semínky - - - - -	63
ČEKANKA SALÁTOVÁ / 63	
Rebarborové s kokosovým mlékem - - - - -	65
Jarní rebarborové - - - - -	65
SEDMIKRÁSKA / 65	
Rynglovo-třešňové smoothie -	67
Smoothie s rynglemi a měsíčkem zahradním - - -	67
RYNGLE, SLÍVY, BLUMY, ŠPENDLÍKY A MIRABELKY / 67	
Višňové smoothie - - - - -	69
Smoothie s višněmi - - - - -	69
VIŠNĚ / 69	
Kapustové s koriandrem - - -	71
Protizánětlivé koriandrové smoothie - - - - -	71
KORIANDR / 71	
Dračí smoothie - - - - -	73
Smoothie s dračím ovocem a liči - - - - -	73
DRAGON FRUIT (PITAYA) / 73	
Zeleno-bílé s kokosovým mlékem - - - - -	75
Exotické smoothie s mangem a liči - - - - -	75
LIČI / 75	
Supervitaminové s pomelem -	77
S pomelem a avokádem - - -	77
POMELO / 77	
Granátovo-grapefruitové smoothie - - - - -	79
Granátové se špenátem - - -	79
GRANÁTOVÉ JABLKO / 79	
Smoothie pro snížení cholesterolu - - - - -	81

Lahodné morušové smoothie -	81
MORUŠE / 81	
Broskvové - - - - -	83
Broskvové s pomerančem - -	83
POMERANČ / 83	
Chřestové smoothie - - - - -	85
Chřestové se špenátem a okurkou - - - - -	85
CHŘEST / 85	
Datlové zelené - - - - -	87
Špenátové s hořkou čokoládou nebo kakaem - - -	87
ČOKOLÁDA / 87	
Cuketové smoothie s jablky -	89
Ananasovo-cuketové - - - -	89
CUKETA / 89	
Zeleninové s kiwanem - - - -	91
Kiwano-dýňové - - - - -	91
KIWANO / 91	
ŠŤÁVY / 93	
Brokolicová šťáva - - - - -	93
Šťáva s opuncí pro diabetiky -	93
OPUNCIE / 93	
Kapustová šťáva - - - - -	95
Kapustová šťáva superčisticí - - - - -	95
KAPUSTA / 95	
Celerová s ananasem - - - -	97
Celerová s kapustou a bazalkou - - - - -	97
ŘAPÍKATÝ CELER / 97	
Zázvorová s citrusy a koriandrem - - - - -	99
Jarní očistná šťáva z kerblíku -	99
KERBLÍK / 99	
Dýňová s petrželí - - - - -	101
Dýňová s kumkvátem a koriandrem - - - - -	101
KUMKVÁT / 101	
Melounový fresh s mátou a limetou - - - - -	103

Melounový fresh	
s pomerančem a jahodami -	103
MELOUN / 103	
Rybízová šťáva s jablkem -	105
Rybízový fresh	
s meruňkami - - - - -	105
ČERNÝ RYBÍZ / 105	
Hrušková - - - - -	107
Hrušková šťáva s celerem -	107
SLUNEČNICOVÁ	
SEMÍNKA / 107	
HRUŠKA / 107	
Jablečno-celerový fresh - -	109
Jarní jablečná šťáva - - -	109
JABLKO / 109	
Salátová šťáva s medvědí	
česnekem - - - - -	111
Salátová šťáva pro dobrý	
růst vlasů - - - - -	111
MEDVĚDÍ ČESNEK / 111	
Draslíková bomba - - - -	113
Zelená šťáva s maracujou -	113
MARACUJA / 113	
Šťáva s obsahem křemíku -	115
Šťáva pro regeneraci krve -	115
LICHOŘEŘIŠNICE / 115	
Celerová šťáva - - - - -	117
Nápoj lásky - - - - -	117
POTOČNICE LÉKAŘSKÁ / 117	
Jeřabinová šťáva - - - - -	119
Jeřabinová šťáva s celerem -	119
JEŘABINY / 119	
ARONIE / 119	
Zelená snídane	
s arašídovým máslem - - -	121
Zelená snídane	
s kokosovým mlékem - - -	121
ARAŠÍDY / 121	
Energetický nápoj s chia	
semínky - - - - -	123
Očistný zázrak - - - - -	123
ŠŤÁVA Z KYSANÉHO ZELÍ / 123	