

Úvodem	5	Dragonfruit (pitaya)	41
Acidobazická rovnováha těla		Dýně	41
aneb jak se cítit lépe	6	Endivie (štěrbák)	41
Co jsou smoothie	10	Fenykl	42
Co je zelené smoothie	16	Fíky	42
Co jsou rostlinná mléka	24	Goji (kustovnice)	42
Rostlinná mléka	27	Granátové jablko	43
Sezamové	28	Grapefruit	43
Konopné	28	Guava	43
Mandlové	29	Hrášek	44
Makové	29	Hroznové víno	44
Ovesné	30	Hruška	45
Co tělu dají jednotlivé složky		Chia	45
smoothie?	31	Chilli	45
Agáвовý sirup	32	Chřest	46
Ananas	32	Ibišek	46
Angrešt	32	Jablko	47
Annona cherimoya (čirimoja, lidově		Jackfruit	47
cukrové jablko či láhevnik)	33	Jahody	47
Arašidy	33	Jeřabiny	47
Aronie	33	Josta	48
Avokádo	34	Kadeřávek	48
Banán	34	Kakao	48
Bazalka	34	Kaki	49
Borůvky	35	Kapusta	49
Brokolice	35	Karambola	49
Broskve	35	Karob (plod rohovníku)	50
Bršlice – kozí noha	36	Kedlubna	50
Brusinky	36	Kerblík	50
Camucamu	37	Kešu	51
Celer	37	Kiwano	51
Cibule	37	Kiwi	51
Citron	38	Kokos	51
Cuketa	38	Konopí	52
Čechřice	38	Kopr	52
Čekanka salátová	39	Kopřiva	52
Černý kořen (hadí mord)	39	Koriandr	53
Červená řepa	39	Křen	53
Čokoláda	40	Kumkvát	53
Čokoládové ovoce (černá sapota)	40	Kurkuma	54
Datle	40	Květák	54
		Láhevnik	55
		Liči	55
		Lichořeřišnice	55

Limeta	56	Rybíz černý (i listy)	71
Lískové oříšky	56	Rybíz červený a bílý	71
Lněné semínko	56	Ryngle, slívy, blumy, špendlíky a mirabelky	71
Maca	57	Řapíkatý celer	72
Mák	57	Ředkvičky	72
Maliny	58	Salát	73
Mandarinka	58	Sedmikráska	73
Mandle	58	Sezam	73
Mango	59	Skořice	73
Mangold	59	Slunečnicová semínka	74
Maracuja (passionfruit)	59	Sója	74
Máta	60	Spirulina	74
Matcha čaj	60	Šípky	75
Meduňka	60	Špenát	75
Medvědí česnek	61	Švestky	75
Meloun	61	Tamarillo (rajčenka řepová, francouzské rajče)	76
Meruňky	61	Třešně	76
Mladý ječmen	62	Tuřín	77
Mochyně peruánská (v obchodech často jako Physalis)	62	Višně	77
Moruše	63	Vlašské ořechy (i zelené)	77
Mořské řasy	63	Vodnice	78
Mrkev (karotka)	63	Zázvor	78
Nektarinka	64	Zelí bílé	79
Obilný slad	64	Zelí červené	79
Okurka	65	Zelená smoothie	80
Opuncie	65	Ranní energie	81
Ostružiny	65	Pro dobré ráno	81
Oves	65	Čisticí s kerblíkem	81
Pampeliška (listy, květy, kořen)	66	Se zázvorem	82
Papája	66	S mangoldem	82
Paprika	67	Ovocné s petrželkou	82
Para ořech	67	Avokádové s mrkvovou natí	83
Pažitka	67	Špenátovo-okurkové	83
Petržel	67	Okurkové s kokosovou vodou	83
Piniové oříšky	68	Kadeřávkové s kokosovým mlékem	84
Pistácie	68	Avokádové s řapíkatým celerem	84
Pomelo	68	Posila pro celý den	84
Pomeranč	69	S ječmenem	85
Polníček	69	Banánové posilující	85
Rajče	69	S kešu máslem	85
Rakytník	70	Jahodové s bylinkami	86
Reveň (rebarbora)	70	Zelné jarní	86
Rukola	70		

Zelné podzimní	86	Lahodné morušové	100
Z červeného zelí	87	Broskvové	101
Fialové, ale přitom zelené	87	Broskvové s pomerančem	101
Dvoubarevné	87	Chřestové	101
Jarní s bršlicí	88	Chřestové se špenátem a okurkou	102
Superzelené jarní	88	Datlové zelené	102
Jarní s bylinkami	88	Špenátové s hořkou čokoládou nebo kakaem	102
Zelené jahodové jarní	89	Cuketové s jablky	103
Zelené se sezamem a chia	89	Ananasovo-cuketové	103
Čistící supersmoothie	89	Zeleninové s kiwanem	103
Švestkové s macou	90	Kiwanó-dýňové	104
Švestkové s banánem	90	Zelené lahodné	104
Brusinkové s banánem	90	S meduňkou	104
Červeno-zelené	91	Se zeleným ječmenem	105
Čistící s brusinkami	91	Semínkové	105
Rybízové	91	Skořicové	105
Rybízové s jahodami a banánem	92	Špenátové s mandlovým mlékem	106
Fenyklové s polníčkem	92	Špenátové s ananasem	106
Polníčkové s vůní máty	92	Zelené s jahodou, chia a zázvorem	106
Rajčatové s rostlinným jogurtem a bazalkou	93	Brokolice, paprika, okurka, salát, pomeranč	107
Pálivé zeleninové	93	Špenátové s ananasem	107
Voňavé	93	Jablko, ananas, citron, okurka, špenát, kadeřávek	107
Ze zeleného čaje, salátu a ovoce	94	Ananas, fenykl, řapíkatý celer, cuketa, papája	108
Kokosové se salátem	94	S řasou a kustovnicí	108
Špenátové s borůvkami a čekankou	94	Wellnesssmoothie	108
Mangoldo-čekankové s chia semínky	95	Zelené chia, citron	109
Rebarborové s kokosovým mlékem	95	Pro snížení cholesterolu	109
Jarní rebarborové	95	Špenát, jablka, kiwi, pomeranč	109
Rynglovo-třešňové	96	Třešňové se špenátem	110
Višňové	96	Banán, kadeřávek, kokos (mléko kokosové)	110
S višněmi	96	Guava s rajčaty	110
Kapustové s koriandrem	97	Guava se zázvorem	111
Protizánětlivé koriandrové	97	Jablečné s kiwi a kopřivou	111
Dračí	97	Exotické se spirulinou	111
S dračím ovocem a liči	98	Zahradní	112
Zeleno-bílé s kokosovým mlékem	98	Exotické s láhevnikem	112
Exotické s mangem a liči	98	Banánovo-ječmenné	112
Supervitaminové s pomelem	99	Hroznové	113
S pomelem a avokádem	99	Silácké	113
Granátovo-grapefruitové	99		
Granátové se špenátem	100		
Pro snížení cholesterolu	100		

Banánové s kapustou 113

Ovocná a zeleninová

smoothie 114

S goji a chia 115

Draslíková bomba

s karotkovou natí 115

Brokolicovo-špenátové 115

Voňavé s kořenem

nebo listy čechřice 116

Pro rychlé trávení 116

Rajčata, máta, kopr 116

Hubnoucí rajčatové 117

Podzimní zeleninovo-ovocné 117

Podzimní 117

Mrkvové 118

Mrkvovo-jablečné se zázvorem 118

Vápníková bomba s meruňkami 118

Vápníková bomba s ananasem 119

Draslíková bomba s grapefruitem 119

Květákovopomerančové 119

Ředkvičkové 120

Celerovo-ředkvičkové 120

Z camucamu 120

S pomerančem a camucamu 121

Mražené malinovo-jahodové 121

Malinové s kiwi 121

Letní z lesa nebo ze zahrady 122

S aronií a jahodami 122

S liči a láhevnikem (soursop,

graviola, láhevnik ostnitý) 122

Banánové 123

Mangové s mandlovým mlékem 123

Mangové s pomerančem 123

Avokádové s mandlovým mlékem 124

Avokádové s jahodami 124

S močyní a rakytníkem 124

Šípkové 125

S papájou a šípky 125

Melounové 125

Dvoubarevná smoothie 126

Malinovo-nektarinkové 127

Dvoubarevné zahradní 127

Smoothie plná vitaminů 128

Angreštové zahradní 129

Ananasové – piñacolada 129

Banánové kořeněné 129

Malinové s camucamu

a mandlovým mlékem 130

Plné vitaminů 130

Banánové s mandlovým mlékem 130

Burákové 131

Limetové 131

Citrusové s kurkumou 131

Matcha s koriandrem a aloe vera 132

Ovocná supersnídaně s chia 132

Mléčná a jogurtová smoothie 133

Angreštové bílé 134

Jahodové s jogurtem 134

Ananasové s kiwi 134

Mangové s mlékem 135

Mangové s mátou 135

Mangové s vanilkou 135

Jahodové s jogurtem 136

Jahodové s broskví a jogurtem 136

Jahodové s mátou 136

Dýňové s jogurtem 137

Banánové s jogurtem a zázvorem 137

Kaki s jogurtem 137

Borůvkové s jogurtem 138

Lesní brusinkovo-borůvkové 138

Broskvovo-meruňkové s jogurtem 138

Jahodový koktejl 139

S rynglemi a měsíčkem zahradním 139

Co jsou ovocné šťávy 140

Zelené šťávy 145

Zelená pro obnovu těla 146

Z kiwi 146

Okurková s koprem 146

Pampelišková 147

Papriková s ananasem 147

Ostatní zdravé šťávy 148

Papriková s mrkví 149

Papriková s rajčaty 149

Karotková (mrkvová) základní 149

Mrkvová s mandarinkou a jablkem . . .	149
Z červené řepy základní	150
Železitá na podporu tvorby hemoglobinu	150
Na očistu těla	150
Celarová detoxikační	150
Celarová s karotkou	151
Hrušková s jablky a řepou	151
Hrušková se zázvorem	151
Ananasová zásaditá	151
Exotická vitaminová bomba	152
Dýňová	152
Dýňová s citronem a pomerančem . . .	152
Ze žlutého melounu	152
Ze slupky vodního melounu	153
Z tamarilla a ananasu	153
Z tamarilla a broskve	153
Broskev s jablkem	153
Broskev s mrkví a pomerančem . . .	154
Kaki	154
Mrkev a jablka	154

POVINNÝ VÝTISK