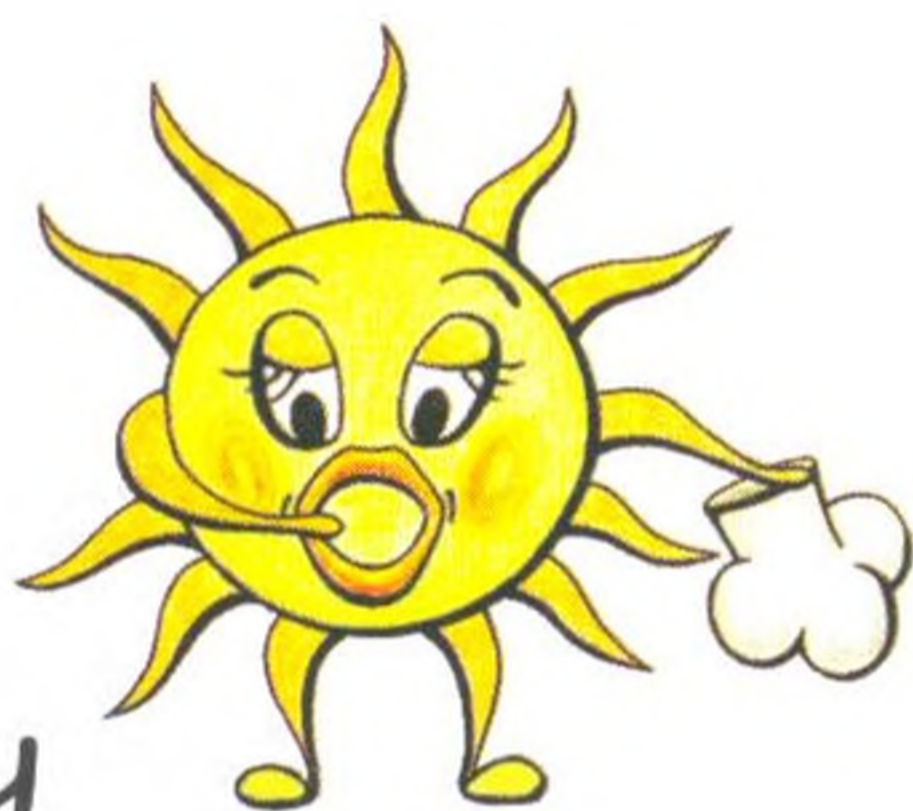


Obsah



Poděkování.....	5
Jak detoxikační kuchařku používat	6
Moji pomocníci v kuchyni.....	10
Detoxikační jídelníček.....	11

Snídaně a svačiny



Ovesné vločky se semínky a rozinkami	18
Pomerančová kaše se lněným semínkem.....	19
Slunečnicové kuličky s ovocnou náplní	20
Zelená kaše s konopným semínkem	21
Sladká chia kaše na dva způsoby	22
Ředkvičková pomazánka.....	24
Energy koktejl ve třech variantách	25
Avokádová pomazánka guacamole.....	26
Okurková šťáva.....	27
Broskvový koktejl	28
Broučkova vitamíno-proteinová kaše	29
Jablka se skořicí	30
Pohanková kaše s brusinkami	31
Ovesná kaše se skořicí	32
Medová pohanka	33

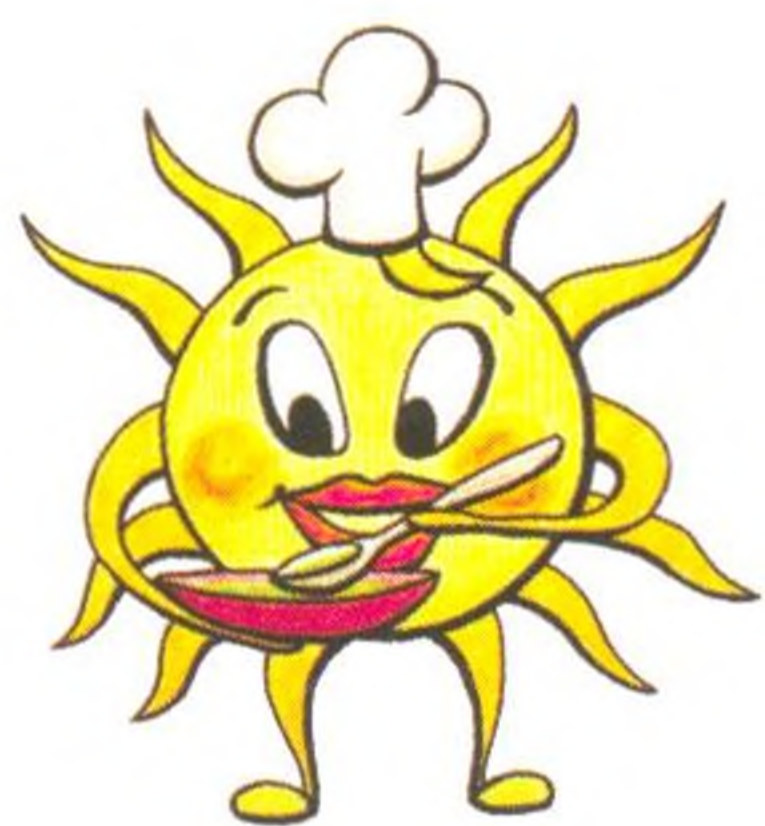
Musli s čerstvým ovocem.....	34
Mrkvo-jablečný salát	35
Křupavé čokoládové müsli	36
Sezónní ovoce	37
Citrónovo-zázvorové placičky	38
Švestkové kuličky	39
Čerstvý kompot	40
Mandlové mléko	41
Makové mléko.....	42
Banánové pyré s mákem.....	43
Pralinky.....	44
“Vajíčková” pomazánka.....	45
Lněné kreky se semínky	46

Saláty



Špenátový salát s ředkvičkami a dýňovým semínkem.....	50
Barevný salát s červenou řepou a polníčkem.....	51
Jarní pampeliškový salát.....	52
Salát ze zelené listové zeleniny	53
Pestrý zahradní salát	54
Brokolicovo-květákový salát.....	55
Rajčatový salát s rukolou	56
Broučkův proteinový salát.....	57
Zelený salát s broskvovou zálivkou.....	58
Středomořský salát tabouleh s konopnými semínky	59
Květákový salát	60
Kapustový salát s ovocem	61
Thajský salát z červeného zelí	62
Zimní salát	63

Obložený talíř s červenou řepou.....	64
Bramborový salát nazeleno.....	65



Polévky

Chřestová polévka	68
Polévka z jarních kopřiv	69
Kroupová polévka	70
Hrášková polévka.....	72
Mrkvo-rajčatová polévka	73
Polévka z letní zahrádky	74
Španělské gazpáčo.....	75
Dýňová polévka	76
Bramboračka s pohankovou lámankou.....	77
Česnečka	78
Cibulová polévka.....	79
Polévka z červené řepy	80
Zázvorová polévka.....	82
Kedlubnová polévka s rýží a zelenou zeleninou	83
Jemné zeleninové pyré	84
Zeleninový boršč	85
Italská zeleninová polévka.....	86



Hlavní jídla

Jáhly s dušenou zeleninou.....	90
Quinoa se špenátovým pestem.....	91
Jarní pórková rýže.....	92

Jáhly s brokolicí a bylinkami	93
Čerstvá zelenina s cuketovo-petrželovou omáčkou.....	94
Mexický zeleninový kotlík.....	95
Cuketové fettuccine s rajčatovou omáčkou	96
Koprová omáčka s bramborami	98
Zelená čočka s míchaným salátem.....	99
Dušené červené zelí s knedlíčky.....	100
Rajčatová rýže po indicku.....	102
Cizrna v rajčatové omáčce.....	103
Zeleninový guláš s červenými fazolemi	104
Jablečné nudle s mákem.....	105
Bramborová kaše na dva způsoby	106
Šťouchaná kořenová zelenina.....	107
Bramborové šišky s mákem	108
Mrkvová kaše.....	109
Jemný špenát s kokosovým mlékem...	110
Dušená kapusta na česneku	111



Speciality

Naklíčené fazolky mungo	114
Řeřicha.....	115
Domácí kysané zelí bez soli	116
Korejské kimčchi.....	118
Čerstvé šťávy	119
Zelené smoothies.....	120
Vývar "zeleninová vzpruha"	122