

Obsah

1. Než začnete	5
Účinky čerstvých šťáv na náš organismus	6
Výběr vhodného odšťavňovače	8
Síla zelených smoothies	12
Výkonný mixér	14
5 tipů pro nejlepší šťávy a smoothies	16
2. Recepty	19
49 receptů a jak si vybrat	20
Detoxikace a imunita: čerstvé šťávy	23
Detoxikace a imunita: smoothies	30
Energie a síla: čerstvé šťávy	37
Energie a síla: smoothies	44
Štíhlá linie: čerstvé šťávy	51
Štíhlá linie: smoothies	58
3. Suroviny a jejich využití	65
Zelenina	66
Ovoce	68
Oříšky, semínka, bylinky a koření	72
O autorce	74