

Obsah



Venušín mix: zeleninová šťáva z celeru, mrkve, petržele a citronu.

Předmluva 4

**Šťáva –
zdravý požitek** 6

Životně důležité látky 7

Vitaminy - abeceda života 8

Minerální látky 13

Proč jsou šťávy lepší
než celé ovoce 17

Jak získáváme šťávu 22

Nákup a příprava 22

Získávání šťávy za syrova 25

Tradiční odšťavování 26

Ovocný sirup 27

Míchané ovocné šťávy 31

Míchané zeleninové šťávy 36

Ovocná povidla 40

**Nemoci od A do Z
a jejich léčení** 42

*V odšťavovači připravíme během
několika vteřin vynikající ovocné
i zeleninové šťávy.*





*Čerstvé ovoce – zdravější zdroj
ovocných šťáv neexistuje.*

Šťávy pro krásu 74

Kúra pomocí šťáv 74

Vlasy 80

Oči 81

Kůže 82

Nehty 83

Nápoje pro potěšení 84

Ovocné a zeleninové koktejly –
sladké pokušení 86

Ovocné a zeleninové šťávy –
pikantní a kořeněné koktejly 88

Superdrinky s mlékem –
sladké i pikantní 90

Klasické koktejly – s alkoholem 93

Rejstřík receptů 95

O této knize 96

Jahodový flip: velmi chutný koktejl bez alkoholu.

