

# OBSAH

ÚVOD 5

VŠECHNO O DETOXIKACI 6

Jednoduché principy detoxikační diety 9

Potraviny, jimž je třeba se vyhnout 25

Příprava a vaření 25

Co ještě zbývá? 26

Jak dlouho by měla trvat detoxikace? 27

POZNÁMKY K RECEPTŮM 29

SEDMIDENNÍ STRAVOVACÍ PLÁN 30

RANNÍ POVZBUZUJÍCÍ NÁPOJE 40

SNÍDANĚ 43

DŽUSY A ŠTÁVY 53

POLÉVKY 58

PŘEDKRMY, LEHKÉ POKRMY A SVAČINKY 65

SALÁTY A SALÁTOVÉ DRESINGY 79

RYBÍ POKRMY 100

DRŮBEŽ A MLÉČNÉ VÝROBKY 113

ZELENINOVÁ JÍDLA 122

MOUČNÍKY A PEČENÉ LAHŮDKY 135