

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	5
PŘEDMLUVA	6
ÚVOD DO PŘÍPRAVY ŠTÁV	10
PŘÍSTROJE NA PŘÍPRAVU DOMÁCÍCH ŠTÁV	13
CO SE SMÍ A CO SE NESMÍ DĚLAT PŘI PŘÍPRAVĚ DOMÁCÍCH ŠTÁV	16
SEDMIDENNÍ DIETA S OVOCNÝMI ŠTÁVAMI	18
HUBNEME S DOMÁCÍM ODŠTAVŇOVAČEM	24
SEDMIDENNÍ HUBNUTÍ ZALOŽENÉ NA ŠTÁVÁCH	31
SEZNAM ŠTÁV	36
PÝR PLAZIVÝ, KLÍČENÍ A JABLEČNÁ ŠTÁVA	62
PŘEHLED ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ	67
RAKOVINA A VÁŠ JÍDELNÍČEK	77
VITAMINY A MINERÁLNÍ LÁTKY OBSAŽENÉ VE ŠTÁVÁCH	85
KOKTEJLY Z OVOCNÉ ŠTÁVY	94
ZELENINOVÉ KOKTEJLY	109
RECEPTY NA ZÁKLADĚ ŠTÁV	119