

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 9 |
| 1¹ Šťávy a smoothies | 10 |
| Základní pravidla pro správné trávení | 10 |
| Tekutá strava proti nemocem | 11 |
| Proč šťávy připravovat doma | 11 |
| Zdravotní účinky šťáv..... | 12 |
| Nápoje pro děti i dospělé | 20 |
| 2¹ Potraviny pro přípravu šťáv a smoothies | 22 |
| Čerstvé, sušené nebo mražené? | 23 |
| Biopotraviny | 25 |
| Geneticky modifikované potraviny..... | 27 |
| Živiny ve šťávách a smoothies..... | 27 |
| Zdravé potraviny do šťáv a smoothies | 33 |
| 3¹ Domácí příprava šťáv a smoothies – jak na to | 56 |
| Šťávy..... | 56 |
| Smoothies..... | 61 |
| Bolesti hlavy, zažívací obtíže, vyrážky. . . | 67 |
| 4¹ Očista těla pomocí šťáv | 68 |
| Detoxikace a půst..... | 68 |
| Příprava na půst | 71 |

| | |
|---|-----|
| Ovocný a zeleninový půst | 71 |
| Zakončení detoxikace | 73 |
| 5¹ Receptář | 76 |
| Šťávy ovocno-zeleninové | 76 |
| Šťávy zelené..... | 96 |
| Ovocná smoothies..... | 112 |
| Zelená smoothies | 136 |
| Smoothies s rostlinnými mléky nebo ořechy | 160 |
| Mražená smoothies | 186 |

| | |
|--|-----|
| 6¹ Otázky a odpovědi | 198 |
| Závěr | 203 |



| | |
|---|-----|
| Dodatky | 204 |
| Glykemický index vybraných potravin | 204 |
| Vitaminy, minerály a stopové prvky..... | 206 |
| Seznam receptů | 208 |
| Abecední rejstřík | 210 |
| Literatura | 215 |