

# OBSAH

*Co na tom odšťavňování všichni vidí? ... 11*

## ČÁST 1

**DUHA** ... 15

### KAPITOLA 1

PROČ DUHA? ... 17

### KAPITOLA 2

NA CO SI DÁT CESTOU ZA POKLADEM POZOR? ... 23

### KAPITOLA 3

JAK NAKUPOVAT DUHU ... 45

### KAPITOLA 4

DĚŠŤ PŘED DUHOU ... 53

### KAPITOLA 5

POKLAD NA KONCI DUHY ... 67

## ČÁST 2

**PLÁN OČISTY** ... 73

### KAPITOLA 6

DUHOVÁ DŽUSOVÁ OČISTA ... 75

Dvoutýdenní duhový start ... 77

Týdenní duhová smršť ... 79

Sedmidenní duhová džusová očista ... 81

Duhová nálada po očistě ... 83

# DUHOVÉ RECEPTY A SCHVÁLENÉ POTRAVINY ... 87

## KAPITOLA 7

ŠTÁVY ... 89

## KAPITOLA 8

SMOOTHIE ... 121

## KAPITOLA 9

ŠEJKY ... 125

## KAPITOLA 10

POLÉVKY ... 131

## KAPITOLA 11

PŘEDKRMY A PŘÍLOHY ... 141

## KAPITOLA 12

SALÁTY A ZÁLIVKY ... 151

## KAPITOLA 13

DEZERTY ... 165

## KAPITOLA 14

SCHVÁLENÉ POTRAVINY ... 173

*Odkazy ... 181*

*Internetové zdroje ... 183*

*Poděkování ... 185*

*Rejstřík ... 187*