



# Obsah

*Předmluva* ..... 6

Část první

**ZÁKLADY** ..... 11

1. Tekutiny jsou životně důležité ..... 12

2. Co přesně je vitariánství ..... 32

3. Slovník superpotravin: Přísady, vybavení  
a technologie přípravy vitariánských nápojů ..... 42

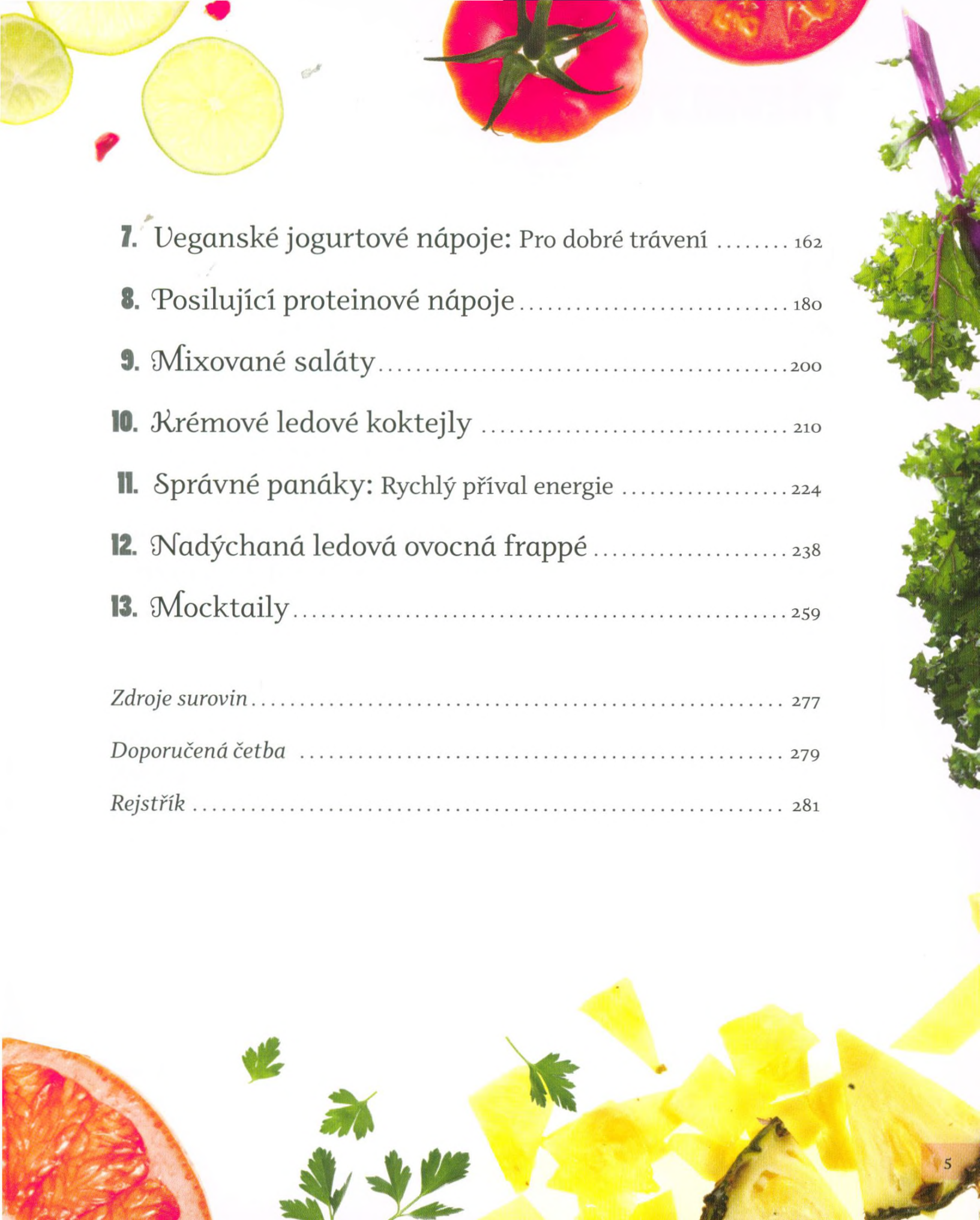
Část druhá

**RECEPTY** ..... 105

4. Ořechová a semínková mléka ..... 106

5. Zelené smoothie ..... 118

6. Elixíry mládí: Pro regeneraci  
a dlouhý plnohodnotný život ..... 144



<b>7.</b> Veganské jogurtové nápoje: Pro dobré trávení .....	162
<b>8.</b> Posilující proteinové nápoje .....	180
<b>9.</b> Mixované saláty .....	200
<b>10.</b> Krémové ledové koktejly .....	210
<b>11.</b> Správné panáky: Rychlý příval energie .....	224
<b>12.</b> Nadýchaná ledová ovocná frappé .....	238
<b>13.</b> Mocktaily .....	259
<i>Zdroje surovin</i> .....	277
<i>Doporučená četba</i> .....	279
<i>Rejstřík</i> .....	281