

OBSAH

Úvod

8

Smoothies ke snídani

24

Smoothies s cereáliemi

26

Zelené smoothies ze tří potravin

32

Pohankové smoothies

36

Jáhlové smoothies

38

Smoothie quinoa

40

Smoothies s pudingem chia

42

Ořechové smoothies

44

Smoothies z avokáda

46

Smoothies na hubnutí

48

Smoothies povzbuzující metabolismus

50

Smoothies se superpotravinami

52

Smoothies s kokosovým olejem

54

Smoothies z grapefruitu

56

Smoothies s ananasem

58

Smoothies s aloe

60

Smoothies s jinými surovinami napomáhajícími hubnutí

62

Smoothies nejen pro sportovce

66

Smoothies se sacharidy

68

Smoothies s proteiny

72

Přírodní izotonický nápoj s ovocem

76

Přírodní izotonické nápoje s kokosovou vodou

78

Čistící smoothies

80

Smoothies s listovou zeleninou

82

Smoothies s čajem

84

Smoothies s chlorofylem

86

Smoothies s řepou

88

Mrkvovo-ovocné smoothies

90

Smoothies pro správnou funkci jater

92

Povzbuzující smoothies

94

Zeleninové smoothies

96

Ovocné smoothies

100

Smoothies povzbuzující libido

102

Smoothies s přírodními povzbuzujícími surovinami

104

Sezonní smoothies

108

Smoothies s ranou zeleninou

110

Smoothies s rebarborou

112

Májové koktejly s chřestem

114

Smoothies z mangoldu a řepy

116

Smoothies s jahodami

118

Smoothies z exotického ovoce

120

Smoothies s třešněmi a višněmi

122

Smoothies z rybízu, angreštu a černého jeřábu

124

Smoothies s borůvkami, morušemi a ostružinami

126



Smoothies s broskvemi, nektarinkami a meruňkami	128
Švestkové smoothies	130
Smoothies z kdoulí	132
Dýňové smoothies	134
Zimní smoothies na zahřátí	136

Smoothies na omlazení **142**

Vínové koktejly	144
Regenerující smoothies	146
Koktejly s kakaovými boby	148
Ovocné koktejly	150
Smoothies z rajčat a mrkvi	154

Smoothies z bylin a květů **156**

Kopřivové smoothies	160
Smoothies z pampelišky lékařské	162
Levandulové smoothies s fialkou	164
Smoothies ze sedmikrásek a lichořeřišnice	166
Smoothies s listy z ředkvičky a mrkvovou natí	168
Smoothies s jetelem, libečkem a se šťovíkem	170

Smoothie krémové polévky **172**

Smoothie polévky s rajčaty	174
Studené polévky – smoothies z řepy	176
Polévky s kořenovou zeleninou	178
Zelné polévky na studeno	180
Husté smoothies s kaší	182
Slané polévky s klíčky	184
Slané polévky na studeno	186

Dezertní smoothies **188**

Čokoláda bez čokolády	190
Smoothies dezerty s karobem	192
Krémové smoothies	194
Smoothies chia pudinky	196
Dezertní smoothies s kaší	198
Dezertní kávové smoothies	200
Smoothies s ořechovým máslem	202
Vícevrstevné dezerty	204
Dezertní rosoly z lněného semínka	206
Dezerty à la piña colada	208

Osvěžující Smoothie a zmrzliny **210**

Letní melounové smoothies	212
Citronády	216
Limonády	218
Nápoje chia fresca	220
Ovocné zmrzliny s mraženými surovinami	222
Ovocné zmrzliny všech barev	226
Pruhované zmrzliny	232
Zmrzliny z rostlinného mléka	234

Seznam **236**