



ZÁRUKA KVALITY

Milí čtenáři,

chtěli bychom vám pomocí informací a podnětů uvedených v této knize usnadnit život a inspirovat vás k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Při tvorbě našich knih dbáme vždy na nejvyšší kvalitu a klademe velké nároky na obsah, vzhled a grafické zpracování.

Všechny uváděné informace jsou pečlivě ověřené našimi autory i redaktory, takže se můžete spolehnout na záruku vysoké kvality.

Na co se můžete spolehnout:

Nabízíme vám stěžejní informace k tématu, stejně jako praktické rady. Důležité je, aby naše kniha pro vás byla spolehlivá a zároveň inspirativní.

Zaručujeme:

- všechny rady byly ověřeny v praxi,
- naši autoři jsou odborníci s dlouholetými zkušenostmi.

Zajímá nás váš názor:

Pokud byste nám chtěli sdělit, zda a v čem vám byla tato kniha prospěšná, případně co jste v ní nenašli, napište nám!

Nakladatelství JAN VAŠUT

OBSAH

TIPY A DOPORUČENÍ

Vnitřní přední záložka:

Vybavení kuchyně

- 4 Co to je detoxikace?
- 6 Moje nejoblíbenější přísady
- 8 Mandlový nápoj a jeho varianty
- 64 Smoothie – jak na to

Vnitřní zadní záložka:

Třídenní detoxikační kúra

Tipy a triky

10 JEDNODUCHÁ SMOOTHIES

- 12 Malinovo-sezamové smoothie
- 14 Jablečné smoothie s borůvkami
- 15 Špenátové smoothie s mangem
- 16 Sladké bazalkové smoothie
- 18 Borůvkovo-špenátové smoothie
- 18 Smoothie po osmě
- 19 Mandlové smoothie
- 19 Brokolicové smoothie

20 SMOOTHIES PRO POKROČILÉ

- 22 Okurkové smoothie s petrželkou
- 23 Smoothie z červené řepy s jahodami
- 24 Špenátové smoothie s grapefruitem
- 26 Kokosovo-banánové smoothie
- 26 Kapustové smoothie s banánem
- 27 Jahodovo-avokádové smoothie
- 27 Smoothie z batátů
- 28 Cuketové smoothie s mátou
- 30 Mrkvové smoothie s kakaem
- 31 Heřmánkové smoothie s mangem

32 SMOOTHIES ZE SUPERPOTRAVIN

- 34 Ananasové smoothie se zelenou pšenicí
- 35 Acai smoothie
- 36 Malinové smoothie s konopným semínkem
- 38 Hruškové smoothie s arašídou
- 39 Jahodové smoothie s quinoou
- 40 Jablečné smoothie s goji
- 40 Mrkvové smoothie s kurkumou
- 41 Pampeliškové smoothie
- 41 Cuketové smoothie s moringou
- 42 Smoothie na dobré ráno
- 44 Smoothie ze živočišného uhlí
- 45 Banánové smoothie s chia semínky
- 46 Melounové smoothie s práškem z baobabu
- 47 Sladké lupinové smoothie

48 NEOBVYKLÁ SMOOTHIES

- 50 Mangové smoothie do misky
- 52 Avokádové smoothie do misky
- 53 Malinové smoothie do misky
- 54 Horký tekutý salát
- 56 Indické kořeněné smoothie
- 57 Horké skořicové smoothie
- 58 Zmrzlina piña colada
- 59 Banánovo-arašídová zmrzlina

- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

