

OBSAH

Džusy a smoothies	6
Na uhašení žízně	10
Ananasový, banánový a papájový džus	12
Třešňový džus s mraženým lesním ovocem	14
Džus z malin a borůvek	16
Džus z mandarinek, citronu a kiwi	18
Melounový džus s malinami, ostružinami a borůvkami	20
Hruškový džus s fenýklem a ředkvičkou	22
Rajčatový džus s jarní cibulkou a citronovou trávou	24
Celerový, jablečný a citronový džus	26
Hroznový a okurkový džus s citronem, mátou a koriandrem	28
Zelený čaj s datlemi a hlávkovým salátem	30
Na doplnění minerálů	32
Kakaové smoothie	34
Smoothie z mandlového mléka, hrušek a džusu z granátového jablka	36
Pomerančové a jablečné smoothie z rýžového mléka	38
Meruňkové a mišpulové smoothie	40
Banánové smoothie s ovesným mlékem	42
Avokádové smoothie s kokosovým mlékem	44
Smoothie z avokáda, zelí a chilli papričky	46
Smoothie z červené řepy s citrusy	48
Smoothie z rajčat, papriky, brokolice a chilli papričky	50
Smoothie z mraženého mandlového jogurtu s rozinkami	52
Na doplnění energie	54
Datlové, rozinkové a kakaové smoothie s pšeničnými vločkami a mandlovým mlékem	56
Pistáciové smoothie z kokosového mléka	58
Smoothie z mandlového mléka, sušeného ovoce a goji	60
Smoothie z mandlového mléka, hroznů a lesního ovoce	62
Broskvové a melounové smoothie	64
Vanilková zmrzlina s třešněmi	66
Jablečné smoothie s pomerančovou šťávou a sladem	68

Jablečný džus s grepem, citronem a mandarinkou	70
Broskvový džus s malinami, ostružinami a borůvkami	72
Grepuový džus s papájou, jahodami a švestkami	74
Sladké svačiny	76
Ananasové, mangové, papájové a maracujové smoothie	78
Banánové smoothie se sójovým mlékem, karobem a lískovými oříšky	80
Meruňkové smoothie s borůvkami, ostružinami a kokosovým mlékem	82
Třešňové, meruňkové a nektarinkové smoothie	84
Jablečné, hruškové, zázvorové a citronové smoothie se sójovým jogurtem	86
Melounové smoothie s třešněmi	88
Borůvkové, mirabelkové a banánové smoothie	90
Mišpulové a švestkové smoothie	92
Hruškové, melounové a banánové smoothie se skořicí	94
Smoothie z mraženého ovoce	96
Slané svačiny	98
Gazpacho	100
Avokádové smoothie s okurkou, jarní cibulkou a aromatickými bylinami	102
Smoothie z mrkve, zelí a kopřiv	104
Čekankové, radicchiové a ředkvičkové smoothie se sójovým jogurtem	106
Kapustovozeleň džus s brokolicí, jablkem a citronem	108
Ředkvový džus s boby a hráškem	110
Paprikový, pomerančový, zázvorový chilli džus se zeleninovým špízem	112
Mléčná polévka s ovocem a zeleninou	114
Špenátová polévka s fenylem, čekankou a pomerančem	116
Cuketová polévka s citronem, jablkem a pomerančem	118
Abecední seznam receptů	120
Rejstřík přísad	122