



# Obsah

Úvod	8
<i>Na co je třeba pamatovat během doby detoxikace</i>	14
Ovoce	16
Zelenina	24
Semena a zrniny	34
Ochucovadla	38
Bylinky	44
<i>Snídaně a přesnídávky</i>	50
Skořicové sušenky	52
Sušenky s prosem a medem	54
Drobné zákusky z mandlové pasty a z banánu	56
Carpaccio z ananasu, pomeranče a jablka	58
Taštičky z prosné mouky s borůvkami	60
Koktejl z papáji a z banánů	62
Kořeněné mandlové mléko	64
Papájové pyrě s borůvkami a oSTRUŽINAMI	66
Sorbetto z papáji a z citronu	68
Minizákusky s papájou	70
Minizákusky z pohankové mouky a z jablek	72
Polévka z borůvek a sezonního ovoce s jablečnou šťávou	74
<i>Oběd</i>	76
Chřest s prosným krémem a s klíčky	78
Borůvkový puding Agar Agar se švestkami a hrozny	80
Disk z cukety z pomeranče se semeny	82
Pohankový salát se zelím	84
Čekankový salát s karotkou a daikonem	86
Nudličky z řepy s ořechy	88
Rýžové rolky s červeným zelím a s cibulí	90
Celozrnné rizoto s kopřivami	92

Artyčok a dort z hnědé rýže	94
Restované mořské řasy se zeleninou	96
Prosný tabbouleh se zeleninou	98
Dušené listy pampelišky	100
Krémová polévka z karotky, cibule a lněného semene	102
Polévka z mořských řas s klíčky	104
Čočková polévka s bylinkami a s kořením	106
<b>Večeře</b>	<b>108</b>
Osmažený daikon s aromatickými bylinami	110
Ovocný salát osmažený s tofu a ořechy	112
Klíčky s restovanou zeleninou	114
Pohanka s rozmarýnem, květy dýně a kopřivami	116
Celozrnné penne s tuřínem a daikonem	118
Pesto z ovesných klíčků a prosný salát	120
Kuře ochucené kurkumou s pohankou provoněnou zázvorem a bylinkami	122
Pohankové knedlíky s klíčky	124
Prosné knedlíky	126
Hnědá rýže a brokolice	128
Rýžové rolky se zelím a listovou zeleninou	130
Cuketové špagety s řeřichou zahradní a lněnými semeny	132
Pstruh s dušenými mořskými řasami	134
Prosná polévka s mladými výhonky bylin, šalvějí a lněnými semeny	136
<b>Ochucovadla a nápoje</b>	<b>138</b>
Jablečný ocet s řepou a česnekem	140
Citrusová voda	142
Nálev z břízy, šalvěje a badyánu	144
Konopný olej s česnekem a chilli papričkami	146
Konopný olej s fenyklem, badyánem a skořicí	148
Lněný olej se zeleným citronem	150
Extra panenský olivový olej s pšeničnými klíčky	152
Štáva z granátového jablka, z citronu a jablek	154
Čaj z meduňky lékařské a z máty	156
<b>O autorce</b>	<b>158</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>160</b>