

OBSAH

ÚVOD 6

VÁHY OVOCE A ZELENINY 8

OŘECHOVÁ MLÉKA A MÁSLA 9

SMOOTHIE 10

SMOOTHIE - ÚVOD 12

OŘECHOVÁ 14

OVOCNÁ 20

ZE ZELENÉ ZELENINY 28

KOŘENĚNÁ 34

SLADKÁ 40

DŽUSY 44

DŽUSY - ÚVOD 46

ZE ZELENÉ ZELENINY 48

ZELENINOVÉ 58

OVOCNÉ 66

KOMBINACE DŽUSŮ A SMOOTHIE 72

BOMBY 76

REJSTRÍK 78