



OBSAH

Část 1 Základy	8
Co je polévkování?	10
Přínos polévkování pro zdraví	12
Základní suroviny	14
Příprava polévek	16
Skladování polévek	18
Příprava na ozdravnou kúru	20
Praktikování ozdravné kúry	22
Část 2 Jarní cyklus	24
Jiskrná mangová polévka	27
Avokádovoroketová polévka	29
Lahodná superpotravinová polévka	31
Kapustovopapriková polévka	33
Pro podporu metabolismu – 3denní kúra	34
Osvěžující ovocnozeleninová polévka	36
Mrkvová polévka okořeněná karí	38
Jemně pálivá cuketová polévka	39
Pomerančovořepná polévka	40
Špenátovofazolová polévka	42
Jarní zeleninová polévka	43
Jahodová polévka se semínky chia	45
Pro obnovu energie – 3denní kúra	46
Zelená polévka se zázvorem	48
Chřestová polévka s mátou	51
Mrkvová polévka s pažitkou	52
Jahodovorebarborová polévka	54
Část 3 Letní cyklus	56
Řepná polévka s fenyklem	58
Polévka z kantalupy s chilli	61
Ostrá papriková polévka	63
Cuketová polévka s bazalkou	65

Pro snížení váhy – 5denní kúra	66
Kukuřičná polévka s pažitkou	69
Broskvová polévka s bazalkou	70
Papájovošpenátová polévka	71
Okurková polévka s bylinkami	72
Broskvovoananasová polévka nazeleno	74
Artyčoková polévka s bazalkou	75
Kukuřičnopapriková polévka	76
Pro hydrataci – 3denní kúra	78
Melounová polévka s aloe a mátou	80
Ananasovokapustová polévka	83
Gazpacho zpestřené paprikou	85
Malinovokokosová polévka	87
Část 4 Podzimní cyklus	88
Dýňová polévka po indicku	91
Květáková polévka s vůní lanýže	93
Mandlovokokosová polévka s kakaem	95
Batátová polévka se zázvorem	96
Pro odkyselení – 3denní kúra	98
Jablečnomarantová polévka	100
Fazolová polévka po mexicku	102
Tykvová polévka s brusinkami	103
Fenyklovořajčatová polévka	104
Jablečnopastináková polévka	106
Banánovoorechová polévka	107
Jablečnocelerová polévka	109
Pro krásu – 3denní kúra	110
Francouzská čočková polévka	113
Grapefruitová polévka s fenyklem	114
Zelená detoxikační polévka	116
Hrušková polévka se skořicí	119
Zelná polévka s chutěmi Asie	120
Hrachová polévka s kapustou	121
Část 5 Zimní cyklus	122
Houbová polévka s freekehem	125
Orníškovofíková polévka s kardamomem	126





Fenyklovocuketová polévka	129
Zimní polévka z kořenové zeleniny	131
Pro detoxikaci – 5denní kúra	132
Starobylá obilná polévka	134
Květákovotopinamburová polévka	136
Kořeněná cizrnová polévka	137
Paprikovocizrnová polévka	138
Aromatická mandlová polévka	140
Houbová polévka s jáhlami	141
Brokolicová polévka s roketou	143
Pro podporu imunity – 3denní kúra	144
Mrkvovofenyklová polévka	146
Dýňovofazolová polévka	148
Citrusová polévka s levandulí	150
Batátová polévka s muškátovým oříškem	152
<hr/>	
Část 6 Vývary	154
Kuřecí vývar s chilli	156
Zeleninový vývar po asijsku	158
Mrkvový vývar	161
Houbový vývar se zázvorem	162
Pro řádné trávení – 5denní kúra	164
Hovězí vývar se zázvorem	166
Sytý zeleninový vývar	168
Vývar z hovězích a drůbežích kostí	169
Tmavý zeleninovicitronový vývar	171
Kořeněný domácí vývar	172
Řízný zeleninový vývar s koprem	173
Kuřecí vývar s bylinkami	174
Protizánětlivě účinkující 3denní kúra	176
Zeleninový vývar s bazalkou	179
Studené rajčatové občerstvení	180
Vuelve a la vida	182
Kukuřičný vývar	185
<hr/>	
Rejstřík	186
O autorce a poděkování	192