

# OBSAH

<b>POLÉVKY – TO JE SVĚTOVÝ HIT</b>	5
Proč vlastně ty POLÉVKY...?	5
<b>POLÉVKY A ROČNÍ OBDOBÍ</b>	6
Proč bychom měli počítat s ročním obdobím?	7
<b>KURZÍK VAŘENÍ DOBRÝCH POLÉVEK</b>	8
<b>DOBŘÍ VÝVAR JE ZÁKLAD</b>	8
Masový vývar – <i>základní recept</i>	8
Zeleninový vývar – <i>základní recept</i>	8
Doba varu	8
<b>POLÉVKY VAŘÍME I JEN Z VODY</b>	9
Obyčejná zeleninová polévka – <i>základní recept</i>	9
Teplé krémové mixované polévky – <i>teplé smoothies</i>	9
Masové polévky z mletého masa – <i>rychlé, zdravé a vydatné</i>	10
<b>VLOŽKY A ZAVÁŘKY</b>	10
<b>RECEPTY</b>	13
Power Food pro <b>JARO</b>	15
Power Food pro <b>LÉTO</b>	37
Power Food pro <b>PODZIM</b>	63
Power Food pro <b>ZIMU</b>	89