

# OBSAH

<b>Předmluva .....</b>	<b>7</b>	<b>Proteinové prášky .....</b>	<b>23</b>
<b>Suroviny a přísady .....</b>	<b>9</b>	Proteinové směsi .....	23
<b>Výběr a používání mixéru .....</b>	<b>13</b>	<b>Vitaminy, minerály a antioxidanty .....</b>	<b>25</b>
<b>Nákup a skladování ovoce a zeleniny .....</b>	<b>17</b>	Vitaminy .....	25
Zeleninu a ovoce pečlivě vybírejte .....	17	Minerály .....	27
Nakupujte bio .....	17	Antioxidanty .....	27
Omyjte a oškrábejte .....	17	<b>Smoothie recepty .....</b>	<b>29</b>
Loupat či neloupat .....	17	<b>Užitečné webové stránky .....</b>	<b>139</b>
Pecky a semínka .....	18	<b>Poděkování .....</b>	<b>141</b>
Zmražené ovoce .....	18	<b>Zkratky a množství .....</b>	<b>144</b>
Podávejte okamžitě .....	18	Dávkování v receptech .....	144
Zdobení smoothie .....	18		
<b>Mléka z ořechů, semínek a obilovin .....</b>	<b>21</b>		