

Obsah

Proč pijeme zelené smoothie	7
Co je zelené smoothie	8
Zelené smoothie: na tom opravdu záleží	13
Mixér: a jedeme z kopce!	16
Zelené smoothie jako lék	21
Recepty	24
Ženská síla	25
Bršlicové smoothie – Bílkovinová bomba	26
Kopřivové smoothie – Zázračný nápoj proti únavě	27
Vánoční smoothie – Kompozice voňavých koření	28
Detox smoothie – Zelené kladivo na toxiny	29
Exotické smoothie – Sen jižních moří	30
Vnitřní léčitel – Mějte se rádi	31
Jarní probuzení – Probudte znaveného ducha	32
Letní osvěžení	33
Zázračná tráva	34
Aronia smoothie – Zelená krevní transfuze	35
Zimní smoothie – Pijte sluneční světlo i v zimě	36
Kurkumový drink – Imunitní budič	37
Black beauty	38
Zelené smoothie na lžičku	39
Zelená polévka	40
Zelený puding	41
Zelená zmrzlina	42
Zelená snídaňová kaše	43

Zelená radost pro děti	44
Pták ohnivák	47
Kocour v zelených botách	47
Žabí král	48
Princ Bajaja a zelený drak	48
Zelený safír	49
Zelené smoothie v zimě	50
Přehled divokých bylin	53
O autorech	54
Poděkování	55